

Espoon 68+ Sporttiklubien toiminta ja kehittämisnäkemyksiä

Mirja Taavila

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus-
ohjelma

Vierumäen yksikkö

Kevät 2011



Tekijät Mirja Taavila	Ryhmä tai aloitusvuosi AMK09 aikuiset
Opinnäytetyön nimi Espoon 68+ Sporttiklubien toiminta ja kehittämisenäkemyksiä	Sivu- ja liitesivumäärä 52 + 10
Ohjaaja tai ohjaajat Päivi Sinkkonen	
<p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Espoon 68+ sporttiklubilaisten liikunnanharrastamisen aktiivisuutta sekä toiveita ja mielipiteitä Sporttiklubien kehittämisen suunnasta. Selvityksen tuloksia on tarkoitus hyödyntää Sporttiklubien kehittämisessä Espoon liikuntavision tavoitteiden mukaisesti.</p> <p>Tutkimus toteutettiin 12.-23.4.2010 kyselylomakkeella, joka jaettiin Sporttiklubeilla 150:lle klubilaiselle. Vastausprosentiksi muodostui 81 %. Haastattelututkimukset tehtiin 9.11.2010 ja 2.12.2010 kahdelle Sporttiklubeja ohjaavalle henkilölle.</p> <p>Tutkimukseen vastanneista sporttiklubilaisista 51 % harrasti liikuntaa 2-3 kertaa viikossa ja 45 % vähintään neljä kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan ainakin lievästi hikoillen ja hengästyen. Vain 5 henkilöä ilmoitti liikkuvansa kerran viikossa tai harvemmin. Harrastetuimmat liikuntalajit olivat kuntosali, sauvakävely, jumppa, pyöräily ja vesijumppa. 33 % miehistä ja 41 % naisista arvioi oman fyysisen kuntosaa hyväksi, kukaan ei arvioinut omaa fyysistä kuntoaan huonoimmaksi mahdolliseksi.</p> <p>Tutkimukseen vastanneet olivat erittäin tyytyväisiä Espoon liikuntapalveluiden tämän hetkiseen Sporttiklubien toimintaan. Parhaimman keskiarvon sai palvelu ja heikoimman kuntosalien välineet. Tapiolan sporttiklubilaiset olivat kaikkein tyytyväisimpiä Sporttiklubien nykyiseen toimintaan ja tyytymättömämpiä olivat Olarin sporttiklubilaiset.</p> <p>Vastanneista 92 % piti kahtena tärkeimpinä syynä Sporttiklubille tulemiselle mahdollisuutta parantaa ja ylläpitää omaa toimintakykyään ja Sporttiklubin sopivaa sijaintia. Naiset kokivat sosiaaliset kontaktit miehiä tärkeämpänä syynä osallistumiselle.</p> <p>Yhteenvedon voidaan sanoa, että Sporttiklubien nykyinen konsepti on hyvä ja sporttiklubilaiset toivoivat jatkossa jonkin verran lisää kokoontumiskertoja viikossa, lisää Sporttiklubeja, monipuolisempaa liikuntaa ja parempaa tiedotusta, joka nousi haastatteluissa tärkeimmäksi kehittämisen kohteeksi. Sporttiklubeille ei olla saatu juurikaan mukaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia espoolaisia ikäihmisiä. Kyselyyn vastanneet sporttiklubilaiset liikkuvat aktiivisemmin kuin suomalaiset ikäihmiset yleensä.</p>	
Asiasanat Liikunnan harrastaminen, Sporttiklubi, ikääntyminen, toimintakyky, Espoon liikuntapalvelut	

Degree programme

Authors Mirja Taavila	Group or year of entry AMK09 adults
The title of thesis Sport activity of aging members and visions on development of 68+ Sporttiklubi	Number of pages and appendices 52+ 10
Supervisors Päivi Sinkkonen	
<p>The purpose of this survey project was to clarify the amount of exercise that 68 + Sporttiklubi members undertake in the city of Espoo. The research also clarified their hopes and opinions about the future of Sporttiklubi in order to develop the club's activities according to Sportvision of the city of Espoo.</p> <p>The research material was collected during April 2010. The questionnaire was handed in the Sporttiklubi to all aging members and the response rate was 81%. The focus interviews were conducted during March and December by two instructors of the Sporttiklubi.</p> <p>The results showed that the number of the Sporttiklubi members who exercised two to three times a week was 51% and the number of people who exercised more than four times a week was 45 %. The number of interviewed people who exercised only once or less during a week was less than five persons. The most popular sports were gym, Nordic walking, gymnastic exercise, cycling and water gymnastic. Out of the interviewed, 33 % of elderly men and 41 % of elderly women assessed their physical condition to be good. Nobody assessed their physical condition as bad or very bad.</p> <p>The research revealed that aging club members were very happy with the Sporttiklubi of Espoo. The elderly persons in every Sporttiklubi were mostly satisfied with the service they received. They were most dissatisfied over the gym equipment. The most satisfied were the elderly members of Sporttiklubi in Tapiola and most dissatisfied members were in Olari.</p> <p>Some 92 % of the members of all Sporttiklubi locations thought that the most important reason to attend was the possibility to keep up or improve physical condition and activity level. The proximity of the Sporttiklubi in relation to their residences was also an important factor for attendance. When comparing men and women, more aging women than men thought one reason to attend the club was the social contact they made when exercising.</p> <p>The analysis of this study demonstrates that current concept of the Sporttiklubi is good and that the members wish to have more frequent activities during the week, more Sporttiklubi locations in city, more diverse way to exercise and better information about the Sporttiklubi and about the Sporttikortti in general. A better information proved to be the main developing target of this survey project. In general, the clubs do not attract elderly people who do not exercise to stay fit. The people who responded to the questionnaire exercise more than the general population of aging persons in Finland.</p>	
Key words Physical exercise, Sporttiklubi, aging, working order, the city of Espoo	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ikääntyminen	3
2.1	Väestön ikärakenteen kehitys	3
2.2	Toimintakyvyn ja terveyden muutoksista ikääntyessä	4
3	Ikäihmisten fyysinen aktiivisuus.....	6
3.1	Ikäihmisten liikunta-aktiivisuus	7
3.2	Ikääntyvät ja lihasvoima	10
3.3	Ikääntyvät ja tasapaino.....	12
3.4	Ikääntyvät ja kestävyys.....	13
3.5	Ikääntyvät, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja liikunta.....	14
4	Ikäihmisten terveysliikuntasuosituksia	16
5	Espoon kaupunki	19
5.1	Päätöksenteko Espoossa	20
5.2	Espoo-strategia 2020, visio, toiminta-ajatukset ja arvot.....	21
5.3	Espoon kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma 2009-2015	21
6	Espoon kaupungin liikuntapalveluiden tuloksikkö	23
6.1	Espoon liikuntastrategia 2020, sen tavoitteet sekä liikuntavisio	23
6.2	Espoon kaupungin liikuntapalveluiden ohjattu liikunta.....	24
7	Maksuton 68+ Sporttikortti ja Sporttiklubit Espoossa	26
8	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	28
9	Tutkimusmenetelmät	29
9.1	Tutkimuksen kohderyhmä	29
9.2	Tutkimusmenetelmät	29
9.3	Tutkimuksen toteutus	30
9.4	Tilastolliset tarkastelut	30
10	Tulokset	31
10.1	Sporttiklubilaisten liikunta-aktiivisuus	31
10.2	Tavallisimmat liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muodot.....	33
10.3	Tyytyväisyys Espoon kaupungin liikuntapalvelun nykyiseen Sporttiklubi -toimintaan	34
10.4	Sporttiklubien kehittäminen.....	36
11	Pohdinta.....	38
11.1	Liikunta-aktiivisuus	38
11.2	Tyytyväisyys toimintaan.....	41
11.3	Kehittäminen.....	43

11.4 Luotettavuus.....	45
11.5 Tulevaisuus	45
Lähteet.....	47
Liitteet	53

1 Johdanto

Säännöllinen fyysisen aktiivisuus on tärkeää ihmisen kaikissa elämän vaiheissa, erityisesti iäkään väestöryhmän kohdalla. Yksi tärkeimmistä itsenäisen selviytymisen ja toimintakyvyn edellytyksistä on liikkumiskyvyn säilyminen. (Wallin 2008, 10.) Tulevaisuudessa lisääntyvät eniten tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet, sillä elinikä pitenee ja se tuo mukanaan sairauksia, jotka heikentävät toimintakykyä (Salminen & Karvinen 2006, 8). Uusimpien tutkimusten mukaan suomalaisten ikäihmisten toimintakyky on kuitenkin koko ajan parantunut, mutta liikuntasen sijaan vähenee, varsinkin miesten kohdalla (Laitinen, Helakorpi & Uutela 2009, 18-20). Liikunnan väheneminen on huolestuttava suuntaus, sillä se ennakoii lisääntyviä ongelmia liikkumiskyvyssä ja sen myötä omatoimisessa elämässä.

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-10, 62) mukaan reilu kolmannes suomalaisista 66-79-vuotiaista ikäihmisistä liikkuu hyvin terveyttä edistävällä tavalla, vähintään neljä kertaa viikossa ja 88 % liikkuu vähintään kaksi kertaa viikossa. Kuitenkin vain 5 % suomalaisista 65-84-vuotiaista miehistä ja 3 % naisista harrastaa liikuntaa WHO:n terveysliikuntasuosituksen mukaisesti, sillä lihaskuntoharjoittelua harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa vain 11 % miehistä ja 8 % naisista (Laitinen ym. 2009, 62).

Lihassoimalla on suuri merkitys iäkkäiden ihmisten itsenäiseen liikkumiseen ja toimintakykyyn. Ne ikäihmiset, joilla on hyvä alaraajojen lihasvoima, selviävät helpommin portaista, nousevat helpommin tuolista ja kävelevät nopeammin. Tehokkaimmin lihaksen massaa ja lihasvoimaa lisää kuntosaliharjoittelu, jossa lihakset työskentelevät suhteellisen suurta ulkoista vastusta vastaan. (Sipilä 2008, 90-93.) Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-10, 63) mukaan kuntosaliharjastus on koko ajan lisääntynyt suomalaisten ikäihmisten keskuudessa ja varsinkin pääkaupunkiseudulla ja Uudellamaalla kuntosaleilla harjoittelevien seniorinaisten määrä on jatkuvasti kasvanut.

Kuntien tehtävänä on muun muassa liikuntalain mukaan edistää liikuntaa ja siihen liittyvää kansalaistoimintaa ja näillä toimenpiteillä pyrkiä edistämään väestön hyvinvointia. Kuntien tulee esimerkiksi luoda edellytyksiä terveyttä edistävälle liikunnalle ja järjestää liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät. (Liikuntalaki, 1-2§.)

Espoon kaupungin liikuntapalvelu otti käyttöönsä valtuuston tekemän päätöksen mukaisesti maksuttoman 70+ Sporttikortin tammikuun alussa 2007. Kortin saivat noutaa kaikki kyseisenä

vuonna 70 vuotta täyttäneet espoolaiset ikäihmiset. Kortti oikeuttaa maksuttomiin uimahallikäynteihin kaupungin uimahalleissa, maksuttomaan vapaaharjoitteluun kaupungin kuntosaleissa vapaaharjoitteluaikoina sekä maksuttomaan osanottoon kaupungin ohjatun liikunnan tunneille, joihin pitää kuitenkin etukäteen ilmoittautua. Vuonna 2008 kortti muuttui 68+ Sporttikortiksi.

Sporttikortin myötä liikuntapalvelu aloitti sporttikorttilaisille kohdennetun 68+ Sporttiklubi-toiminnan jokaisella Espoon suuralueella. Sporttiklubit kokoontuvat kerran viikossa 1,5-2 tuntia kerrallaan. Niihin ei tarvitse ilmoittautua, vaan kaikki halukkaat 68+ sporttikorttilaiset saavat tulla niihin vapaasti. Jokaisella Sporttiklubilla toimii ohjaajana kaupungin liikunnanohjaaja ja Laurean ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat aina kun opiskeluiltaan ehtivät. Sporttiklubi-toiminnan perusajatuksena on toimia matalan kynnyksen liikuntapaikkana ja kannustaa ikäihmisiä kuntosaliharjoitteluun ohjaajan opastuksella. Sporttiklubilaisia kannustetaan itsenäiseen harjoitteluun niin, että heillä olisi rohkeutta käydä kuntosalilla myös muina aikoina omatoimisesti. Kuntosalitoiminnan lisäksi ohjelmassa on mahdollisuuksien mukaan muun muassa toimintakykytestejä, vesijuoksun ohjausta ja yhteisiä sauvakävelylenkkejä.

Espoon liikuntavision mukaisesti kaupungin tulee pyrkiä siihen, että yhä useampi espoolainen liikkuisi yhä useammin. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia espoolaisia tulee saada mukaan liikuntaan ja toiminnot tulee suunnitella myös niin, että ne tukevat ikäihmisiä säilyttämään mahdollisuutensa omatoimiseen elämään. (Espoon kaupunki 2010g,h). Sporttikortti ja Sporttiklubit toimivat näiden tavoitteiden mukaisesti.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää 68+ sporttiklubilaisten liikunta-aktiivisuutta ja heidän harrastetuimpia liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muotoja. Lisäksi tutkimuksella pyritään selvittämään heidän mielipiteitään ja näkemyksiään nykyisestä Sporttiklubi-toiminnasta sekä toiveita Sporttiklubien kehittämisen suunnasta.

2 Ikääntyminen

Ikääntymien on kaikkia elollisia olioita koskeva kehityskulku. Ikääntyminen ei kuitenkaan noudata samaa ikävuosiin sidottua kaavaa kaikilla yksilöillä, vaan ikääntyminen tapahtuu hyvin yksilöllisen aikataulun mukaisesti. (Rehunen 1997, 319.) Ihmisen vanhenemisessa on kysymys palautumattomista, mutta normaaleista muutoksista, jotka huonontavat soluhengitystä. Tämän seurauksena yksittäisten elinten sekä kokonaisten elinjärjestelmien toiminta heikkenee tai vähenee. Suorituskyvyn heikkeneminen johtaa usein erilaisiin oireisiin, jotka vaikeuttavat selviytymistä päivittäisistä toiminnoista, heikentävät toimintakykyä ja rajoittavat selviytymistä sosiaalisista rooleista. Vanhenemismuutoksissa ja niiden seurauksissa on suuria eroja eri yksilöiden välillä. Tavanomaisessa vanhenemisessä ikään liittyvät muutokset vastaavat väestössä keskimäärin tapahtuvia muutoksia. Muutokset eivät liity sairauksiin. (Vuori 2005, 171.)

Heti ihmisen kasvuvaiheen päätyttyä alkaa hidas, primaarinen vanheneminen. Sekundaarinen vanheneminen on nopeampaa. Sitä nopeuttavat vähentynyt toiminta, sairaudet sekä heikentynyt toimintakyky. (Tilvis 2010, 13.) Ihmisen vanhenemisilmiön selittäviä tekijöitä ovat solunjaakautumisen loppuminen, solujen metabolian hidastuminen sekä muutokset yksittäisissä soluissa (Majamaa 2008, 322). Rantasen (2008, 326) mukaan geeneillä on keskeinen vaikutus siihen, miten nopeasti vanhenemismuutokset tapahtuvat eri ihmisillä. Geenien lisäksi vanhenemisprosessiin vaikuttaa myös ympäristön aiheuttama kuormitus.

Tilviksen (2010, 13) mukaan vanheneminen on moniulotteinen tapahtuma. Ainakin teoreettisesti sen moniin osiin pystytään vaikuttamaan. Nykybiologian tiedon mukaan vanhenemistä ei kuitenkaan pystytä kokonaan estämään (Portin 2008, 321). Vanhenemisen biologisia teorioita on useita satoja. Kuitenkaan yhtä selittävää tekijää ei ole pystytty löytämään. (Tilvis 2010, 13.) Vanheneminen voidaan määritellä myös niin, että se on fysiologisten toimintojen muutoksien lisääntymistä iän lisääntyessä. Tämän seurauksena sairastumisalttius kasvaa ja stressinsietokyky heikkenee. (Portin 2008, 312.)

2.1 Väestön ikärakenteen kehitys

Suomen väestö kasvoi lähes kaksinkertaiseksi, runsaasta 2,6 miljoonasta lähes 5,2 miljoonaan 1900-luvun aikana. Väestön kasvu oli hyvin nopeaa vuosisadan alkupuolella. Vielä 1950-luvulla väestö kasvoi noin yhden prosentin verran joka vuosi, mutta 1960-luvulta lähtien kasvu on

ollut hitaampaa. Viime vuosien aikana kasvu on ollut 0.3 prosentin luokkaa. (Koskinen, Nieminen, Martelin & Sihvonen 2008, 28.)

Ikääntyvien määrä kasvaa Suomessa tulevina vuosina (Berg 2001, 271). Työikäisen väestön keski-ikä nousee (Miettinen 2008, 14). Vuonna 2010 niin kutsutut suuret ikäluokat jäivät eläkkeelle lisäten eläkeläisten määrää. Suomessa ennakoidaan olevan vuonna 2015 jo yli miljoona yli 65-vuotiaasta ihmistä. Tämän arvion mukaan joka neljäs suomalainen on eläkeläinen ja joka kahdeksas on yli 75-vuotias vanhus. (Berg 2001, 271.) Koskisen ym. (2008, 32) mukaan 65-79 -vuotiaiden määrä tulee nousemaan vuoden 2005 12 prosentista vuoden 2020 runsaaseen 17 prosenttiin. Ennusteen mukaan tämä ikäryhmä tulee kuitenkin pienenemään vuoteen 2040 mennessä. Yli 85-vuotiaiden määrä sen sijaan tulee lisääntymään. Vuonna 2005 heidän osuutensa väestöstä oli 4 %, vuonna 2020 määrän ennustetaan olevan runsaat 5 % ja vuonna 2040 heitä on ennusteen mukaan jo lähes 10 % väestöstä.

Miettisen (2008, 14) mukaan keskeisiksi kysymyksiksi nousevat vanhenevien ikäluokkien toimintakyky ja terveys. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni säilyy toimintakykyisenä ja terveenä yhteiskunnan jäsenenä mahdollisimman pitkään. Yhä iäkkäämpien väestöryhmien liikunnan kehittäminen nousee entistä enemmän huomioitavaksi asiaksi (Heikkinen 2005, 186).

2.2 Toimintakyvyn ja terveyden muutoksista ikääntyessä

Iän mukana monet toimintavajavuudet, erilaiset oireet sekä krooniset sairaudet yleistyvät (Heikkinen 2005, 186). Toiminnallisista vajavuuksista heikkenee yleensä ensimmäisenä liikkumiskyky. Ennakoivia liikkumiskyvyn ongelmia on jopa joka toisella yli 75-vuotiaalla. Vaikeuksia on esimerkiksi tuolilta ylös nousemisessa. Myös kävelyvauhti hidastuu. Joka toiselle yli 75-vuotiaalle naiselle ja kolmannekselle samanikäisistä miehistä ulkona liikkuminen tuottaa ongelmia. Liikkumiskyvyn heikkenemisen seurauksena ihminen alkaa rajoittaa toimintoja, jotka edellyttävät liikkumista. (Salminen & Karvinen 2006, 8.) Esimerkiksi kulumat nivelissä voivat vähentää liikkumista, jolloin lihasvoima heikkenee vaikeuttaen liikkumista edelleen. Tämä voi johtaa siihen, että ihminen ei lähde ulos asunnostaan, sosiaaliset kontaktit vähenevät ja seurauksena voi olla masennus. Tutkimusten mukaan masennus voi nopeuttaa fyysisen kunnon heikkenemistä. Ihminen saattaa joutua noidankehään, joka edelleen kiihdyttää kunnon heikkenemistä. (Laukkanen 2008, 263.)

Heikkisen (2005, 186-190) mukaan kaatumistapaturmat lisääntyvät iän mukana. Kotona asuvista yli 65-vuotiaista kaatuu vuoden aikana lähes kolmannes. Muistihäiriöt sekä masentuneis-

suusoireet lisääntyvät erityisesti yli 80-vuotiailla. Krooniset sairaudet lisääntyvät niin, että 75-vuotiailla on keskimäärin kaksi kroonista sairautta. Yli 85-vuotiaista vain vajaat 10 % on kliinisesti terveitä. Erilaisten oireiden yleisyys kasvaa sairauksien yleistymisen rinnalla. Liikunnan kannalta merkittäviä ovat tuki- ja liikuntaelimestön kiputilat ja muut vaivat. Huomattavaa on kuitenkin, että terveytensä huonoksi kokevien osuus ei ole yhtä suuri kuin niiden ihmisten osuus, jotka ilmoittavat sairastavansa pitkäaikaissairautta. Pieni osa vanhoista ihmisistä säilyy kuitenkin terveenä ja ilman merkittäviä toimintakyvyn rajoituksia, vaikka rajoitteet toimintakyvyssä lisääntyvätkin ikääntyessä. Perinnöllisyys, sattuma, erilaiset elinolot ja elämäntavat säätelevät toimintakyvyn ja terveyden kehittymistä ihmisen ikääntyessä.

Viimeisten vuosikymmenien aikana on 65-vuotiaiden suomalaisten toimintakykyiset elinvuodet lisääntyneet selvästi, jopa elinaikaa enemmän. Suotuisaan kehitykseen on johtanut se, että sairastavuus on vähentynyt, erityisesti verenkiertoelintaudit ovat voimakkaasti vähentyneet. Suotuisa kehitys voi jatkua myös tulevaisuudessa, sillä työkuormitus on nykyisin erilaista kuin sukupolvia sitten. Myös asuin-, elin- ja toimintaympäristöt ovat muuttuneet, ihmisten asenteet ovat muuttuneet sekä ihmisten terveystietämys on merkittävästi lisääntynyt. Lääketiede kehittyy, sairastumista voidaan ehkäistä paremmin, lääkkeet ja hoidot ovat tehokkaampia, työkyvyn ylläpitoon kiinnitetään enemmän huomiota, samoin varhaiskuntoutukseen. Myös väestön koulutustaso on parantunut sekä parisuhteessa elävien iäkkäiden määrä on lisääntynyt. (Sihvonen, Martelin, Koskinen, Sainio & Aromaa 2008, 61-62.)

Iäkkään väestönosan absoluuttinen ja suhteellinen kasvu on lisännyt keskustelua vanhenemisen sosiaalisista ja taloudellisista seurauksista. Näiden seurauksien vähentämiseksi vanhojen ja ikääntyvien ihmisten toimintakyvyn, terveyden ja itsenäisen selviytymisen edistäminen on noussut yhä tärkeämmäksi yhteiskunnalliseksi tavoitteeksi. (Vuori 2005, 172.)

3 Ikäihmisten fyysinen aktiivisuus

Fyysinen toimintakyky merkitsee kykyä liikkua esimerkiksi kävellen, kykyä suorittaa tarkoituksenmukaisia liikkeitä sekä kykyä ylläpitää tasapainoa. Liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti fyysisen toimintakyvyn perustekijöihin myös ikääntyneillä ihmisillä ja siksi säännöllisellä liikunnalla on merkittävä rooli fyysisen toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa. (Vuori 2005, 179.) Fyysinen toimintakyky ja sen tärkeä osa liikkumiskyky, säilyy parhaiten säännöllisen liikunnan harrastuksen avulla (UKK-instituutti 2010).

Fyysinen aktiivisuus tukee monin tavoin iäkkäiden henkilöiden hyvinvointia ja toimintakykyä edistämällä samalla keskeisesti heidän terveyttään (Leinonen & Havas 2008, 9). Liikuntaharrastuksen on todettu olevan yhteydessä myös sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Hirvensalo 2008, 59). Fyysinen aktiivisuus on yksi niistä tekijöistä, jonka avulla pystytään vaikuttamaan yleisimpiin ikääntyvää väestöä rasittaviin sairauksiin ja niiden riskitekijöihin (Hirvensalo, Räsänen, Rantanen & Heikkinen 2008, 465). Tutkimusnäyttö säännöllisen fyysisen aktiivisuuden ja tavoitteellisen liikunnan harrastamisen merkityksestä iäkkään ihmisen hyvinvoinnille, terveydelle ja toimintakyvylle on vahva. Sillä on merkitystä yli 20 sairauden tai oireyhtymän, kuten sydän- ja verisuonitautien, osteoporoosin, diabeteksen, nivelrikon ja tuki- ja liikuntaelimestön vaivojen ehkäisyssä, lievittämisessä, hoidossa ja kuntoutuksessa. (Wallin 2008, 10.) Fyysisen kunnan ja toimintakyvyn kohotessa myös elinvoima ja itsenäisyys lisääntyvät (Hirvensalo ym. 2008, 465).

Fyysistä aktiivisuutta edistävien toimenpiteiden suunnittelussa ja toteuttamisessa tulee huomioida ihmisen iän mukanaan tuomat muutokset sekä iäkkään väestön erityispiirteet. Tämä edellyttää useiden eri hallinnonalojen yhteistyötä ja asiantuntemusta. (Leinonen & Havas 2008, 9.) Hirvensalon ym. (2008, 465) mukaan tarvitaan väestötasoisia ja tarkoituksenmukaisia ohjeita iäkkäiden henkilöiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Tarvitaan ympäristöjä, jotka mahdollistavat fyysisen aktiivisuuden. Tarvitaan iäkkäille suunnattuja ryhmiä sekä vertaisohjaajia, jotka tarjoavat liikkumisen mahdollisuuksia. Leinonen & Havaksen (2008, 9) mukaan oikeus fyysisesti aktiiviseen elämään kuuluu kaikille – mahdollisuuksien luominen on velvollisuutemme ja haasteemme.

Iäkkäiden ihmisten fyysisen aktiivisuuden kirjo voi olla hyvin laaja. Se voi olla kilpailuihin tähtäävän veteraaniurheilijan harrastus tai 90-vuotiaan henkilön päivittäinen kävelylenkki vanhainkodin käytävällä rollaattori apunaan. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja

terveyden edistämisessä on tärkeää pyrkiä käyttämään monia fyysisen aktiivisuuden ilmenemismuotoja. Arkiasioinnin, portaiden nousun ja päivittäisten toimintojen merkitystä tulee painottaa ja edistää osana henkilöiden fyysistä aktiivisuutta. Arkiaskareiden osuus fyysisen aktiivisuuden muotona on suurempaa kuin nuoremmissa ikäluokissa. (Leinonen & Havas 2008, 9.) Vuoren (2005, 181) mukaan ikääntyvien liikunnan edistäminen on hyvin perusteltua, sillä erityisesti tässä ikäryhmässä liikunnan avulla on saavutettu monia nopeasti ilmeneviä ja merkittäviä hyötyjä. Tosin vain osalla ikääntyvistä ja vanhoista ihmisistä terveyttä tehokkaasti edistävä liikunta toteutuu toivotulla tavalla.

Liikuntaa voidaan pitää toimintakyvyn ja terveyden kannalta suositeltavana kaikille ikääntyville ja vanhuksille, joilla ei ole siihen terveydellisiä esteitä. Liikunnan sisällöissä ja tavoitteissa on kuitenkin suuria eroja. Terveiden lisäksi sen tarpeeseen vaikuttavat erot iässä ja toimintakyvyssä. (Vuori 2008, 182.) Ihminen, joka on harrastanut elämänsä ajan aktiivisesti liikuntaa säilyttää todennäköisesti toimintakykynsä paremmin vanhetessaan kuin vähän liikkunut henkilö. Myös myöhemmällä iällä voi aloittaa liikunnan ja siten parantaa lihasvoimaa ja kestävyyttä sekä vähentää toimintarajoituksia. (Pitkälä 2008, 144.) On vain löydettävä itselle sopiva liikumisen muoto sekä tarvittaessa asiantuntevaa ohjausta (sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004, 13). Hirvensalon ym. (2008, 465) mukaan iäkkäiden ihmisten liikunnan tärkeimpänä tavoitteena voidaan pitää toimintakykyisten ja terveiden vuosien määrän lisäämistä, elämänlaatua, täysivaltaista osallistumista sekä itsemääräämisoikeutta.

3.1 Ikäihmisten liikunta-aktiivisuus

Laitisen, Helakorven & Uutelan (2009, 18-20) mukaan yli 20 vuotta jatkunut eläkeläisten terveys tutkimus osoitti, että noin kolmannes suomalaisista 65-84-vuotiaista miehistä ja naisista harrasti kestävyysliikuntaa neljä kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan, mutta ei harrastanut riittävästi lihaskuntaa vahvistavaa liikuntaa. Miehistä noin 5 % ja naisista noin 3 % harjoitti lihaskuntaa vahvistavaa liikuntaa terveys suositusten mukaisesti, mutta ei riittävästi kestävyysliikuntaa.

Ikääntyneet syövät terveemmin ja toimintakyky paranee molemmilla sukupuolilla vaikka se iän mukana heikkeneekin. Ulkona liikkumisessa apua tarvitsevien määrä on pienentynyt vuodesta 1993 lähtien. Itse arvioitu terveys on myös parantunut ja lähes puolet sekä miehistä että naisista kokee oman terveytensä hyväksi. Liikunta sen sijaan vähenee. Neljä kertaa viikossa puoli tuntia kerrallaan kävelyä harrastavien miesten määrä on vähentynyt koko ajan vuodesta 1997. Naisten vastaava liikuntamäärä on sen sijaan pysynyt samalla tasolla. Reipasta ja rasittavaa lii-

kuntaa harrasti miehistä 16 % ja naisista 18 %. Miehistä ja naisista noin kolmannes harrasti verkkaista ja rauhallista liikuntaa, jossa liikkuja ei hengästynyt eikä hikoillut. Muuta liikuntaa harrasti neljä kertaa viikossa noin neljännes, mutta muun liikunnan osuus on vähentynyt, miehillä vuoden 2007 ja naisilla vuoden 2005 määrästä. (Laitinen ym. 2009, 18-20.)

Vain 5 % 65-84-vuotiaista suomalaisista miehistä ja 4 % naisista harrasti liikuntaa WHO:n suositusten mukaisesti, sillä lihaskuntoharjoittelua harrasti vähintään kaksi kertaa viikossa miehistä vain 11 % ja naisista vielä vähemmän, 8 %. Tasapainoharjoituksia teki kerran viikossa 75-79-vuotiaista miehistä 9 % ja naisista 14 %. Vanhemmassa, 80-84-vuotiaiden ikäryhmässä tasapainoharjoituksia tekevien määrä väheni edelleen molemmissa ikäryhmissä. Reilu viidennes ei harrastanut mitään säännöllistä liikuntaa. (Laitinen ym. 2009, 18-20.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010, 55-72) mukaan 88 % 66-79-vuotiaista ikäihmisistä harrasti jonkinlaista liikuntaa kaksi kertaa viikossa ja 2-3 kertaa viikossa liikuntaa harrastavia oli 23 %. Päivittäin liikuntaa jollakin tavoin harrastavia ikäihmisiä oli 54 %. 38 % harrasti liikuntaa terveyttä edistävällä tavalla vähintään neljä kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan ripeästi ja rasittavasti. 41 % 66-69-vuotiaista ikääntyneistä harrasti liikuntaa riittävässä määrin, kun taas varttuneemmissa ikäryhmissä riittävästi liikkuvien määrä oli vain 25 %.

Naisten ja miesten liikunnan harrastamisessa ei ollut suuria eroja, mutta iän perusteella ikäämpien keskuudessa (75-79-vuotiaat) oli keskimääräisesti enemmän kokonaan liikuntaa harrastamattomia. Suurimmaksi syyksi liikkumattomuuteen koettiin terveydelliset syyt. Naiset harrastivat enemmän ripeää ja reipasta liikuntaa kuin miehet, mutta miehet harrastivat enemmän voimaperäistä liikuntaa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 55-72.) Alueellisessa vertailussa ikääntyneiden liikunta oli jonkin verran rasittavampaa Etelä-Suomessa, Uudellamaalla ja pääkaupunkiseudulla, kun taas muualla Suomessa ja etenkin maaseudulla se oli rauhallisempaa (senioriliikuntatutkimus 2007-2008, 5).

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010, 55-72) mukaan 66-79-vuotiaiden senioreiden eniten harrastamat liikuntalajit olivat kävely ja sauvakävely (61 %), pyöräily (22 %), voimistelu (20 %), hiihto (20 %), uinti (15 %) ja kuntosali (11 %). Sauvakävelijöiden osuus oli noussut vuodesta 2008 vuoteen 2009-2010 40 %, ja vielä enemmän oli noussut kuntosaliharrastajien määrä, 57 %. Etenkin Uudellamaalla ja pääkaupunkiseudulla kuntosaleilta löytyy ikääntyneitä naisia. Myös hiihtoa ja voimistelua harrastavien määrä oli lisääntynyt. Sen sijaan kävelyä sekä pyöräilyä harrastavien määrä oli pienentynyt vuodesta 2008. Ripeästi ja reippaasti liikkuvien senioreiden samoin kuin rasittavaa ja voimaperäistä liikuntaa harrastavien määrä oli lisääntynyt.

Kokonaan liikuntaa harrastamattomien määrä oli myös pienentynyt vuodesta 2008. Lukumääräisesti eniten liikuntaa oli harrastettu omatoimisesti yksin (460 000), toiseksi eniten omatoimisesti ryhmässä (261 000) ja kolmanneksi eniten muuten kunnan järjestämänä (62 000).

Vuonna 2009 tehdyssä Espoon 68+ Sporttikortin hankkineiden yli 68-vuotiaiden ikäihmisten liikuntakyselyssä kolmannes (29 %) harrasti liikuntaa yli 4 kertaa viikossa puoli tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hikoilee ja hengästyy. Suurin osa (39 %) vastaajista kertoi harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa 2-3 kertaa viikossa. Liikuntaa ilmoitti harrastavansa päivittäin (17 %), kerran viikossa 4 % ja vielä tätä harvemmin 1 % kaikista Sporttikortin hankkineista. Naisten ja miesten tulokset olivat hyvin samanlaisia. Kyselyyn vastasi 3383 ikääntynyttä kortin hankkijaa ja vastaajat olivat iältään 67–93-vuotiaita. Suosituimmat liikuntalajit olivat kävely ja sauvakävely, uinti ja vesiliikunta, kuntosali, pyöräily ja hiihto. Suurin osa vastanneista arvioi oman fyysisen kunnon hyväksi (34 %) tai melko hyväksi (28 %), kolmanneksi eniten oma kunto arvioitiin lähes parhaaksi (12 %). (Jordan 2009, 18-19.)

Ruotsalaisen (2009, 35) mukaan lappeenrantalaisista yli 66-vuotiaista ihmisistä vähintään 4 kertaa viikossa puoli tuntia kerrallaan liikkuvia oli 44%. 45 % ilmoitti liikkuvansa 2-3 kertaa viikossa.

Jyväskylässä aloitettiin vuonna 1988 Ikivihreät - projektin kahdeksanvuotinen seurantatutkimus, jonka osallistujat olivat 65-84-vuotiaita tutkimuksen alkaessa. Sekä vuonna 1988 että vuonna 1996 harrastetuin liikuntamuoto oli kävelylenkki. Kävelylenkkejä harrastettiin melko myöhäiseen ikään saakka, vasta 83-92-vuotiailla niissä havaittiin vähenemistä. (Hirvensalo ym. 2008, 459.)

Liikuntaharrastusaktiivisuuteen vaikuttavat joko lisäävästi tai vähentävästi monet ympäristö- sekä henkilökohtaiset tekijät (Hirvensalo ym. 2008, 460-461). Ympäristötekijöistä positiivisesti liikuntaharrastukseen vaikuttavat esimerkiksi laadukkaan liikuntapaikan sijainti lähellä omaa asuin-aluetta. Ikäihmisille suunnattujen laadukkaiden kuntosalien tulisi olla lähellä omaa asuin-aluetta. (Sipilä, 2008, 94-95.) Henkilökohtaisista tekijöistä koulutus, hyväksi koettu terveydentila ja aikaisempi liikuntaharrastus vaikuttavat positiivisesti aktiiviseen liikuntakäyttäytymiseen. Harrastusaktiivisuutta lisää myös se, että voi itse valita itselleen sopivimman liikuntamuodon. Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta saatua kehottavaa ja neuvontaa kuin myös oman perheen ja erityisesti ystävien positiivinen kannustus vaikuttavat liikuntaharrastukseen positiivisesti. Nuorina tai keski-ikäisinä kunto- tai kilpaliikuntaa harrastaneet jatkavat liikuntaharrastusta myöhempään ikään kuin ne, jotka ovat aiemmin olleet liikunnallisesti passiivisia. Noin 40 % yli 80-vuotiaista

liikkuu ainoastaan tehdessään päivittäisiä askareitaan. Huono terveydentila on suurin este liikumiselle. Kiinnostuksen puute, korkea ikä ja laiskuus nimetään muiksi esteiksi samoin kuin perheen kritiikki tai vähättelevä asenne liikuntaa kohtaan. (Hirvensalo ym. 2008, 460-461.)

Hirvensalon ym. (2008, 462) mukaan terveydenhuollon ammattilaiset, ystävät ja perhe samanaikaisesti sekä varoittavat liikunnasta että neuvovat sitä harrastamaan. Juuri tämän vuoksi iäkkäiden ihmisten läheisten ihmisten sekä hoitohenkilökunnan tulisi tarkoin miettiä ohjeidensa laatua, jotta liikuntaharrastuksen esteitä voitaisiin vähentää ja poistaa. Asiantuntijoiden pitäisi kiinnittää huomioita liikuntaan liittyvien negatiivisten rajoitusten, kieltojen ja ohjeiden vähentämiseen.

3.2 Ikääntyvät ja lihasvoima

Sipilän, Rantasen & Tiaisen (2008, 107-118) mukaan ikääntyvien toimintakykyyn vaikuttaa erittäin merkittävästi lihaksen kyky tuottaa voimaa. Iän mukana tapahtuva lihasvoiman heikkeneminen voi olla merkittävä riskitekijä toiminnanvajauksiin iäkkäillä ihmisillä. Ihmisen lihasvoima saavuttaa huippunsa 20-30 ikävuoden paikkeilla. Jos elintavoissa tai fyysisessä aktiivisuudessa ei tapahdu suuria muutoksia, pysyy lihasvoima melko muuttumattomana aina 50 ikävuoteen saakka. Tämän jälkeen lihasvoima alkaa heiketä 1 %:n vuosivauhdilla. Naisten vaihdevuosiin liittyvien hormonaalisten muutosten takia heidän lihasvoimansa heikkenee luultavasti nopeammin 50 ikävuoden tienoilla kuin miesten. Lihasvoiman heikkeneminen kiihtyy iän lisääntyessä. 65 ikävuoden jälkeen lihasvoima heikkenee noin 1,5-2 % vuodessa. Osa voiman heikkenemisestä liittyy sairauksiin, osa hermolihasjärjestelmän vanhenemismuutoksiin ja osa muutoksiin, jotka liittyvät fyysiseen aktiivisuuteen.

Iän lisääntyessä lihaskudoksen määrä vähenee korvautuen ainakin osittain rasvakudoksella (Sipilä ym. 2008, 113). Lihaskudoksen vähenemisen suurimpia selittäviä tekijöitä on lihas-säikeiden lukumäärän lasku (Koivula & Räsänen 2006, 24). Lihasmassan pienenemiseen vaikuttavat sekä hitaiden että erityisesti nopeiden lihassolujen lukumäärän väheneminen ja koon pieneneminen. Myös sekä liikehermosolujen kuoleminen että palautumattomat soluvauriot aiheuttavat lihasmassan pienenemistä. Osa aikaisemmista tutkimuksista on osoittanut, että iäkkäillä ihmisillä on suhteellisesti suurempi osuus hitaita soluja kuin nuoremmilla. Tämä saattaa johtua siitä, että hitaita lihassoluja hermottavat liikehermosolut alkavat hermottaa ainakin osaa niistä nopeista lihassoluista, joiden oma liikehermosolu on jo kuollut. Näin uuden hermotuksen saaneet nopeat lihassolut muuttuvat vähitellen hitaiksi muiden samassa motorisessa yksikössä olevien solujen kanssa. (Sipilä ym. 2008, 112-114.)

Koivulan & Räsänen (2006, 25) mukaan lihasvoiman heikkeneminen vaikeuttaa ikääntyvän ihmisen jokapäiväisiä toimintoja. Sipilän ym. (2008, 114) mukaan lihasvoimaa heikentäviä sairauksia ovat esimerkiksi diabetes, reuma, halvaukset sekä sepelvaltimotauti. Näiden sairauksien johdosta lihasvoima voi heiketä niin paljon, että päivittäiset rutiinit vaikeutuvat. Lihasvoiman heikkeneminen esimerkiksi lääkkeiden käytön, erilaisten vanhenemismuutosten sekä nivelten jäykistymisen kanssa lisää tapaturmariskiä sekä alentaa fyysistä toimintakykyä (Koivula & Räsänen 2006, 25). Jotta ihminen pystyy nousemaan ylös tuolista tai kipeämään portaita, täytyy hänen lihastensa pystyä tuottamaan suurempi voima kuin maan vetovoima, joka kohdistuu kehon massaansa. Henkilöillä, joilla on useita sairauksia, ovat ylipainoisia tai liikunnallisesti passiivisia, saattaa lihasvoiman puute aiheuttaa rajoitteita liikkumiselle (Sipilä ym. 2008, 114-115). Kotona asumisen tärkeimpiä edellytyksiä on liikkumiskyky ja erityisesti jalkalihasten lihasvoima (Koivula & Räsänen 2006, 25).

Koivulan & Räsänen (2006, 25) mukaan toimintakyvyn ja lihasvoiman yhteys ei ole suoraviivainen ja se sisältää kynnystasoja. Jotta suoritus on mahdollinen, tarvitaan tietty minimimäärä lihasvoimaa ja kun minimi on ylitetty, paranee suoritusvoima suorassa suhteessa voiman lisäyksen kanssa. Kun voimaa on suoritukseen nähden tarpeeksi eikä suoritus enää parane voiman lisääntyessä, on saavutettu reservikapasiteetti. Sipilän ym. (2008, 115) mukaan reservikapasiteetti on eräänlainen turvamarginaali. Mikäli lihasvoimassa on reserviä, ei muutaman prosentin voiman aleneminen vielä lisää riskiä toiminnanvajaukseen (Koivula & Räsänen 2006, 25).

Tutkimustieto korostaa eri fyysisen kunnon osa-alueiden harjoittelun merkityksen tärkeyttä itsenäisessä selviytymisessä (Koivula & Räsänen 2006, 26.) Ikäihmisten kuntosalityyppisestä voimaharjoittelusta on saatu hyviä tuloksia eri puolilla Suomea (Hirvensalo, Huovinen, Kannas, Parkatti & Äijö 2003, 73-74). Liikesujuvuuteen ja liikkumisvarmuuteen vaikuttavat merkittävästi hyvä lihasvoima ja tasapaino (Koivula & Räsänen 2006, 26).

Useat tutkimukset ovat todenneet, että iäkkäillä liikuntaa harrastavilla ihmisillä on parempi lihasvoima kuin samanikäisillä henkilöillä, joka ovat liikunnallisesti passiivisia. Tutkimuksissa on myös todettu, että ikääntyvät ihmiset voivat parantaa lihasvoimaansa omalla liikuntaaktiivisuudellaan. Hermosto-lihasjärjestelmä mukautuu melko helposti muuttuneisiin kuormitusolosuhteisiin. Iäkkäiden naisten ja miesten lihasvoima on lisääntynyt jo muutaman kuukauden pituisella, viikoittaisella kuntosaliharjoittelulla 10-30 %. (Sipilä ym. 2008, 117.)

Koivulan & Räsänen (2006, 26) mukaan oikeanlaisella voimaharjoittelulla voidaan ikääntyvien lihasmassaa lisätä samalla tavalla kuin nuoremmillakin. Harjoittelun alussa kehitys johtuu parantuneesta lihasten hermotuksesta, kun taas todellinen voiman kasvu vaatii muutaman kuukauden säännöllisen harjoittelun. Harjoittelun aloittamiselle ei ole yläikärajaa, sillä voiman lisääntymistä ja lihasmassan kasvua on todettu jopa 90-vuotiailla henkilöillä.

Kun harjoituksen kuormitustaso ylittää lihaksen aikaisemman kuormitustason, lihasvoima kehittyy (Sipilä ym. 2008, 117.) Koivulan & Räsänen (2006, 27) mukaan voima lisääntyy harjoittelun alkuvaiheessa suhteellisen helposti henkilöillä, joilla on alhainen lähtötaso voimantuotossa. Harjoittelun alussa harjoituskuorma voi olla melko pieni, mutta harjoittelun jatkuessa muutamien viikojen kuormaa tulee nosta kehityksen aikaansaamiseksi. Sipilä ym. (2008, 118) mukaan tutkimuksissa on osoitettu, että lihaksen koko ja lihasvoima kasvavat merkittävästi jo 3-4 kuukauden säännöllisellä voimaharjoittelulla terveillä iäkkäillä naisilla sekä miehillä.

1990-luvulla vilkastui tutkimus iäkkäiden lihasvoimasta. Tutkimustulokset siirtyivät melko nopeasti käytäntöön liikuntatoimessa ja terveydenhuollossa. Suomessa on tällä hetkellä kuntosaleja, jotka on suunnattu erityisesti iäkkäille henkilöille. Jopa vanhainkodeissa on kuntosaleja, jotka ovat ahkerassa käytössä. (Sipilä ym. 2008, 119.)

3.3 Ikääntyvät ja tasapaino

Tasapainolla tarkoitetaan taitoa pysyä pystyssä sekä hallita asentoa liikkeessä ja paikalla. Tasapaino kehittyy lapsuuden aikana. Tasapaino heikkenee iän myötä, ja parhaimmillaan se on varhaisessa aikuisiässä. (Pitkänen 2006, 34-37.) Tasapainon heikkeneminen alkaa kiihtyä ihmisen täytettyä 60 vuotta. Tasapaino liittyy oleellisesti päivittäisiin toimintoihin ja liikkumiskykyyn. Heikentynyt tasapaino lisää kaatumistapaturmien riskiä ja erityisen merkittävästi tasapainon hallintaan vaikuttaa ikääntyneillä alaraajojen heikentynyt lihasvoima. Muita tasapainoon heikentävästi vaikuttavia tekijöitä voivat olla muun muassa liikunnan väheneminen, nivelten liikkuvuuden rajoittuminen, selkärangan jäykistyminen, näön heikkeneminen, aivoverenkiertohäiriöt, erilaiset tuki- ja liikuntaelin vaivat sekä joihinkin sairauksiin käytettävät lääkkeet. Viimeaikaiset tutkimustulokset osoittavat, että vanhimmissa ikäryhmissä tasapainon heikkeneminen on suurempaa miehillä kuin naisilla. (Pajala, Sihvonen & Era 2008, 136-141.)

Pitkäsen (2006, 38) mukaan tasapainoa voidaan parantaa harjoittelemalla. Aivojen verenkierto paranee liikuttaessa monipuolisesti. Tasapainon säätely paranee ja vireystila nousee. Liikkumis-

varmuus kasvaa kun tuntemus omasta kehosta ja sen liikkeistä paranee ja tapaturmariskit ja kaatumiset vähenevät.

Tasapainoa voidaan harjoittaa aistiharjoitteilla. Tekemällä esimerkiksi erilaisia askelsarjoja, seisomalla tasapainolaudalla, koordinaatioharjoitteilla sekä tekemällä mielikuvaharjoitteita, jotka vastaavat jokapäiväisiä arkipäivän toimintoja. (Pitkänen 2006, 40-43.) Fyysisistä kuntoa parantamalla voidaan myös parantaa tasapainoa. Hyviä tuloksia on saatu yksilöllisesti suunnitelluista harjoitteista, joissa on ollut sekä tasapainotaitoja että lihasvoimaa parantavia harjoituksia. (Pajala ym. 2008, 142-143.)

Pajalan ym. (2008, 143) mukaan viime aikoina on käytetty erilaisia mittaus- ja harjoittelulaitteita ikääntyneiden tasapainoharjoittelussa. Nämä menetelmät mahdollistavat palautteen saannin erilaisista tasapainosuorituksista, ja näin voidaan suunnitella tarkempia yksilöllisiä harjoitusohjelmia.

3.4 Ikääntyvät ja kestävyys

Kestävyydellä tarkoitetaan hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa, kestävyyskuntoa tai aerobista kapasiteettia. Kestävyydellä tarkoitetaan vähintään muutamia minuutteja kestävää pitkäkestoista lihastyötä ja elimistön kykyä vastustaa väsymystä sen aikana. Ihmisen ikääntyessä maksimaalinen hapenkulutus laskee liikuntaa harrastamattomilta, mutta myös liikuntaa aktiivisesti harrastavilla. Niillä ikääntyneillä, jotka harrastavat liikuntaa aktiivisesti, maksimaalinen hapenottokyky säilyy paremmin. Heillä maksimaalisen hapenottokyvyn lasku ei rajoita päivittäisistä toiminnoista selviytymistä ratkaisevasti. (Kallinen 2008, 120-123.)

Ikääntyvän ihmisen fyysiseen suorituskyyvyn heikkenemiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Esimerkiksi lihasmassan pientyminen eli luurankolihasolujen pientyminen ja niiden kuoleminen johtaa osaltaan kestävyuden laskuun. Lihasmassan pieneneminen pienentää lihaksissa olevia energiavarastoja. Suurin kestävyysuoritusta rajoittava tekijä on rajalliset hiilihydraattivarastot. Sydänlihassolut vähenevät, jäljelle jäävien solujen koko kasvaa ja sidekudoksen määrä lisääntyy jolloin sydämen supistusvoima heikkenee ja sydämen seinämien venyvyys heikkenee. Keskeistä on, että sydämen maksimaalinen syketiheys heikkenee. Nuorella ihmisellä sydämen syketiheys voi nousta maksimaalisessa fyysisessä rasituksessa 180 - 200 lyönnin tasolle minuutissa. Yli 70-vuotiailla ihmisillä syke voi nousta suurimmillaan 140 - 160 lyönnin tasolle minuutissa. Rintakehän elastisuus vähenee ja rintaranka muuttuu kumaraiseksi, jolloin hengitys-

työ lisääntyy. Ikääntynyt ihminen väsyy nopeammin fyysisessä kuormituksessa, mikä johtuu hengityslihasten heikkenemisestä. (Kallinen 2008, 120- 123.)

Kestävyyskunto ja terveys kuuluvat kiinteästi yhteen. Lisääntynyt fyysinen aktiivisuus voi ehkäistä verenkiertoelimistön sairauksia ja parantaa kestävyyskuntoa. Ihmiset, jotka kärsivät liikumista haittaavista pitkäaikaissairauksista eivät liiku samassa määrin kuin terveet ihmiset. On kuitenkin muistettava, että alhaisella teholla ja vähäisemmälläkin liikunnalla voi olla terveysvaikutuksia, vaikka liikunta ei kohottaisikaan kuntoa. (Kallinen 2008, 120- 123.)

Epidemiologisissa tutkimuksissa korkea fyysinen aktiivisuus on ollut sekä keski-ikäisellä että iäkkäällä väestöllä yhteydessä alhaiseen kuolleisuuteen. Koska kestävyys ja fyysinen aktiivisuus ovat riippuvaisia toisistaan, voisi olettaa, että korkea kestävyyskuntotaso kytkeytyisi myös pienentyneisiin terveysriskeihin ja alhaiseen kuolleisuuteen. Liikunta on vaikuttanut edullisesti joihinkin terveystiloihin, kuten alhaiseen veren HDL- kolesterolipitoisuuteen, alentuneeseen insuliiniherkkyyteen sekä korkeaan lepoverenpaineeseen myös ikääntyneillä ihmisillä. (Kallinen 2008, 125.)

Kestävyysharjoittelun on todettu olevan turvallista myös iäkkäille. Harjoittelu pienemmillä määrillä ja alhaisemmalla teholla voidaan pitää hyödyllisempänä iäkkäillä. Liian korkea- tehoinen ja suurimääräinen harjoittelu voi aiheuttaa enemmän haitallisia vaikutuksia kuin hyödyllisiä. Kestävyysliikuntaa voivat rajoittaa yleisimmin tuki- ja liikuntaelimistön raskasoireet, mutta vain harvoin vakavat sydämen- ja verenkiertoelimistön oireet. Raskaamman kestävyysliikunnan aloittaminen on turvallisinta liikuntaryhmissä, joissa asiantuntija valvoo suorituksia. Kestävyysliikuntaa aktiivisesti harrastavien iäkkäiden henkilöiden tulisi käydä vuosittain terveys- ja lääkärintarkastuksessa. (Kallinen 2008, 126-127.)

3.5 Ikääntyvät, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja liikunta

Iäkkäät ihmiset ovat herkästi haavoittuva ryhmä, sillä monet asiat voivat horjuttaa arkipäivän elämää. Toimintakyky voi heikentyä nopeastikin erilaisista syistä. Fyysinen ja psyykinen terveys voi pettää, asuinolosuhteissa voi tapahtua merkittäviä muutoksia esimerkiksi leskeksi jäämisen myötä ja sosiaaliset suhteet voivat heiketä. Tuttu ja turvallinen liikuntaryhmä voi olla suureksi avuksi. Se auttaa iäkästä henkilöä pysymään harrastuksen parissa lisäten merkittävästi hyvinvointia. (Karvinen 2006, 10-12.) Liikunta voi edistää onnistuvaa vanhenemista tarjoamalla onnistumisen kokemuksia, tavoitteita, virikkeitä, haasteita, mielekästä ajan käyttöä ja hyviä kokemuksia yhteisöllisyydestä kohtuullisin kustannuksin (Vuori 2005, 179). Liikunnan hyödyt

eivät ole pelkästään fyysisiä, sillä liikunta suojaa masennukselta elämänvaiheessa, jossa tapahtuu monenlaista luopumista. (Salminen & Karvinen 2006, 9).

Karvisen (2006, 16-17) mukaan iäkkäiden liikunnassa myös sosiaaliset tavoitteet ovat tärkeitä. Liikuntaryhmistä haetaan liikuntaa, yhteisöllisiä kokemuksia sekä ystävyys-suhteita. Iäkäs ihminen voi tyydyttää ryhmässä useita psyykkisiä ja sosiaalisia tarpeitaan, esimerkiksi tuen antamista ja sen vastaanottamista toisilta, aloitteellisuutta sekä vastuun kantamista erilaisissa rooleissa.

Liikunnan tavoitteet voidaan jakaa psyykkisessä mielessä tiedollisiin ja tunne-elämän tavoitteisiin. Tiedollisten tavoitteiden toteutuessa liikunnan lomassa keskustellaan liikunnan ja terveyden yhteyksistä sekä liikunnan harjoitusvaikutuksista osallistujille ymmärrettävällä tavalla. Tunne-elämän tavoitteissa ryhmän ohjaaja toimii tavalla, jossa jäsenet voivat kokea iloa, virkistystä ja onnistumista. (Karvinen 2006, 16-17.)

4 Ikäihmisten terveysterveyshuolto

UKK-instituutti julkaisi vuonna 2004 niin kutsutun liikuntapiirakan, joka sisälsi terveysterveyshuolto-terveysliikuntasuosituksia 18-64-vuotiaille aikuisille. Piirakka on uudistettu vuonna 2009. Liikuntapiirakassa suositellaan aloittelevalla liikkujalla reipasta kestävyystyypistä liikuntaa 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa ja tottuneelle, hyväkuntoiselle liikkujalla rasittavampaa liikuntaa 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle päivälle viikossa ja sen tulee olla kestoaltaan vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Lihaskunto- ja liikehallinta harjoittelua suositellaan tehtäväksi ainakin kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2009; Physical Activity Guidelines for Americans 2008; WHO:s recommendation for physical activity.)

Amerikkalainen liikuntasuositus korostaa lisäksi, että yli 65-vuotiaiden terveysterveyshuolto-terveysliikuntasuosituksia ovat samanlaiset aikuisten suositusten kanssa. Sen mukaan ikääntyneille suositellaan lisäksi tasapainoharjoittelua vähintään kolme kertaa viikossa. Tasapainoharjoitukset ovat erityisen tärkeitä, jos ihmisellä on suurentunut riski kaatua tai jos on kävelyvaikeuksia. (Physical Activity Guidelines for Americans 2008.) WHO:n mukaan terveyshyödyt lisääntyvät, kun aerobista liikuntaa harrastetaan viisi tuntia viikossa, tai jos liikkuu voimakkaalla intensiteetillä 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Jos ikääntyvän kunto tai terveys ei mahdollista suositusten mukaisista liikunnan harrastamisesta, suositellaan ikääntyvälle hänen kuntonsa mukaisista liikuntaa mahdollisimman paljon. (WHO:s recommendation for physical activity.)

Parosen & Nupposen (2005, 208) mukaan liikunnalla on erityinen asema terveyden edistämisessä. Väestön jokapäiväiseen harrastusliikuntaan ja liikkumisaktiivisuuteen vaikutetaan terveys- ja liikuntapolitiisella päätöksenteolla. Ihmiset tuottavat liikkumalla merkittäviä väestötasoisia terveyshyötyjä, pitävät yllä sosiaalista toimintakykyään ja omaa hyvää oloaan.

Liikunnan sisällöissä ja tavoitteissa on suuria eroja, sillä liikunnan tarve vaihtelee ikääntyvillä esimerkiksi toimintakyvyn, iän ja terveydentilan takia. Koska liikunnan tavoitteet ja sisältö on sovitettava vastaamaan kunkin ihmisen halukkuutta ja mahdollisuutta toteuttaa sovittua ohjelmaa, on yleispätevien liikuntasuosituksien laatiminen vaikeampaa ikääntyville kuin keski-ikäisille väestölle. Tärkeää olisi laatia suuntaviivoja, joilla pyritään vähentämään ja hidastamaan vanhenemisen mukanaan tuomia haittoja sekä hidastamaan tai ehkäisemään yleisimpien kroonisten tautien ilmeneminen. (Vuori 2008, 182.)

Ikääntyville suositellaan lihasvoimaharjoittelua kahdesti viikossa (Vuori 2005, 181; UKK-instituutti 2009; Physical Activity Guidelines for Americans 2008; WHO:s recommendation for physical activity). Jos voimaharjoittelua tapahtuu liian harvoin, voi harjoitusvaikutus jäädä niin pieneksi, ettei kehittymistä tapahdu. Liian usein toistuvalla voimaharjoittelulla elimistö voi ylikuormittua, koska elimistö ei välttämättä ehdi palautua. Lihasvoima kasvaa osittain jo rasituksen aikana, mutta pääasiallisesti vasta rasitusta seuraavan levon aikana. Rasituksen ja levon suhde on hyvin tärkeä. (Koivula & Räsänen 2006, 27.)

Vuoren (2005, 182) mukaan ikääntyvien lihaskuntoharjoittelun tarkoituksena on ylläpitää lihasvoimaa ja lihaksen normaalia aineenvaihduntaa sekä hidastaa lihaskatoa. Vähintään kaksi kertaa viikossa tapahtuva voimaharjoittelu takaa riittävän harjoitusvaikutuksen (Koivula & Räsänen 2006, 27). Sarjassa jokaista liikettä toistetaan 8-15 kertaa sellaisella vastuksella, joka johtaa lihaksen uupumiseen. Sarja voidaan toistaa 1-3 kertaa. Lihaksen voima kasvaa sitä enemmän, mitä suuremmalla vastuksella liike tehdään. Mitä nopeammin toistot tehdään sitä enemmän harjoitetaan esimerkiksi portaiden nousussa tarvittavaa räjähtävää voimaa. Jos harjoitetaan lihasten kestävyyttä, tehdään liiketoistoja enemmän, esimerkiksi 15-20 toistoa vastuksen ollessa pienempi. (Vuori 2005, 182.) Sarjojen välisen lepotauon pituus vaihtelee 1-2 minuutin välillä. Yksittäinen harjoituskerta sisältää noin 5-15 eri liikettä. (Koivula & Räsänen 2006, 29.) Lihaskuntoharjoittelussa suositellaan kaikkien suurien lihasryhmien, ylä- ja alaraajojen, selkä- ja vatsalihashen sekä pakaroiden läpikäymistä (Kannus 2005, 301).

Suurimmalla osalla ikääntyneistä ei ole mahdollista saada ohjausta liikunnan harrastamisessa, välineitä tai sopivia suorituspaikkoja ei ole tarjolla. Merkittäviksi nousevat erilaiset kotivoimisteluohtjelmat. Kotivoimisteluohtjelmissa käytetään kuormana oman kehon painoa ja yksikertaisia välineitä. Voimaharjoittelu ei ole yhtä tehokasta kuin yksilöllisen voimaharjoitteluohjelman suorittaminen, mutta se on usein hyvin säännöllistä ja tuottaa monia hyötyjä. (Vuori 2005, 182.)

Ainoa tapa vähentää iän mukana tapahtuvaa sydämen suorituskyvynlaskua on pitkäkestoinen kestävyysliikunta (Rehunen 1997, 322-323). Vuoren (2005, 182-183) mukaan ikääntyvän kestävyyttä harjoitetaan parhaiten esimerkiksi kävelyllä ilman sauvoja tai sauvojen kanssa, uimalla tai pyöräilemällä puoli tuntia päivässä mahdollisimman monena päivänä viikossa, kohtalaisella kuormalla. Päivittäisen kestävyystyyppisen liikunnan voi suorittaa myös useammissa lyhyemmissä pätkissä. Liikunta on hyödyllistä jo 30-40 % teholla, jolloin se ei vielä ole rasittavaa (Rehunen, 19987, 323). Harjoituksen kuormittavuutta arvioidaan parhaiten liikkujan omien tunteusten mukaan (Vuori 2005, 183).

Iän mukana lisääntyvät myös liikkuvuuden ja notkeuden harjoittamisen merkitys. Tästä ei kuitenkaan ole olemassa mitään osoitettuun vaikuttavuuteen pohjaavaa tietoa. Suositeltavaa on kuitenkin harjoittaa liikkuvuuteen ja notkeuteen vaikuttavaa liikuntaa, esimerkiksi kotivoimistelua päivittäin, vaikka vain pieninäkin annoksina. Liikkeet tulee tehdä rauhallisesti ja venytystä tulisi ylläpitää useita kymmeniä sekunteja. (Vuori 2005, 182.)

Samat liikuntamuodot, joita käytetään notkeuden ja liikkuvuuden harjoittamiseen, sopivat myös tasapainon ja asennonhallinnan harjoittamiseen. Parhaimpiin tuloksiin päästään kuitenkin harjoituksilla, jotka kohdistuvat erityisesti tasapainoon ja asennonhallinnan parantamiseen. Omatoimisia harjoitteita voivat olla esimerkiksi kävelyt eri suuntiin, sivuaskleet, äkkikäännökset ja kävelyt sekä viivaa pitkin että erilaisilla alustoilla. Tasapainolaudat ja terapiapallot on kehitetty nimenomaan tasapainoharjoitteluun. Tasapaino- ja asentoarjoittelua suositellaan tehtäväksi päivittäin. (Vuori 2005, 182.)

5 Espoon kaupunki

Espoo sai kaupunkioikeudet vasta vuonna 1972, mutta itsenäisenä maalaispitäjänä Espoolla on ikää jo yli puoli vuosituhatta. Espoon historia alkoi itsenäisenä seurakuntana 1430-luvulla, josta on peräisin Espoon vanhin rakennus, keskiaikainen harmaa kivikirkko. Vähitellen Espoo kasvoi runsaasti varakkaita maatiloja ja rakennuksia käsittäväksi maalaispitäjäksi. Suomen itsenäistytminen vuonna 1917 loi uudenlaiset mahdollisuudet myös Espoon kunnan kehitykselle. Tällöin monet teollistuneen yhteiskunnan keksinnöt tulivat jokapäiväiseen käyttöön ja liikenne kehittyi. Varsinainen Espoon kasvu alkoi vasta toisen maailmansodan jälkeen, lisääntyen räjähdysmäisesti 1950-luvun alusta lähtien. (Luoto 1992, 10-11.) Tämän päivän Espoossa on yli 244 000 asukasta (1.1.2010) ja se on Suomen toiseksi suurin kaupunki (Espoon kaupunki 2010a).

Espoo koostuu viidestä erillisestä kaupunkikeskuksesta ja kahdesta paikalliskeskuksesta yhden selkeän kaupunkikeskuksen sijaan, joten tässä osin Espoo ei muistuta niin paljoa perinteistä kaupunkia (Luoto 1992, 10). Kaupunkikeskuksia ovat Leppävaara, Tapiola, Espoonlahti, Espoon keskus sekä Matinkylä-Olari ja paikalliskeskuksia ovat Kalajärvi sekä Kauklahti (Espoon kaupunki 2010b).

Suuralueet eroavat toisistaan asukasmääriltään, asukkaiden ikäjakautuman tai ympäröivän luonnon mukaan. (Taulukko 1.) Leppävaara on Espoon urbaanein alue, kaupan ja liikenteen keskittymä. Sen asukasmäärä on Espoon suurin ja sen ennustetaan myös kasvavan eniten seuraavan kymmenen vuoden aikana. Tapiola on Pohjois-Euroopan teknologiakeskus, ja siellä yli 65-vuotiaiden osuus on Espoon suurin. Keski-Espoossa taas on nuorin ikärakenne, kun ikämittarina käytetään alle 35-vuotiaiden osuutta. Kalajärvi on Espoon suuralueista suurin. Se on harvaanasuttua metsä-, maatalous- ja virkistysaluetta. (Munter 2009/2010, 6-8; Espoon kaupunki 2010b.)

Taulukko 1. Espoon eri suuraluiden väkimäärät sekä yli 65-vuotiaiden osuus asukkaista

Suuralue	Väkimäärä	Yli 65-vuotoaiden osuus (%)
Leppävaara	60 000	10
Espoonlahti	50 000	11
Tapiola	42 000	15
Keski-Espoo	35 000	7
Matinkylä/Olari	33 000	13
Kauklahti	7 000	8
Kalajärvi	6 500	7

Espoon kaupungin palveluksessa työskentelee yli 14 000 henkilöä. Espoon väestöstä on suomenkielisiä 83 %, ruotsinkielisiä 8,3 % ja muunkielisiä on 8,7 % (1.1.2010). Naapurikaupunkina ovat Helsinki, Vantaa, Vihti, Nurmijärvi, Kirkkonummi sekä Kauniainen, joka sijaitsee keskellä Espoota. (Espoon kaupunki 2010a).

5.1 Päätöksenteko Espoossa

Ylintä päätösvaltaa Espoossa käyttää kaupunginvaltuusto, jossa on 67 jäsentä. Valtuusto valitaan joka neljäs vuosi vaaleilla. Kaupungin hallintoa johtaa kaupunginhallitus, jossa on 15 jäsentä. Hallitus valmistelee ja laittaa täytäntöön valtuustossa käsiteltävät asiat sekä edustaa kaupunkia. Valtuusto valitsee kaupunginhallituksen jäsenet aina kahden vuoden toimikaudeksi. (Espoon kaupunki 2010c.)

Erilaisia lautakuntia on 14, joista yksi on liikuntalautakunta, jossa on 13 jäsentä. Liikuntalautakunnan tehtävänä on muun muassa huolehtia tehtäväalueensa toiminnan osalta kaupungin asukkaiden ja palvelujen käyttäjien vaikuttamis- ja osallistumismahdollisuuksista sekä seurata toiminnan asiakaslähtöisyyttä. Lisäksi sen on lautakunnan yleisten tehtävien lisäksi huolehdittava tehtäväalueensa osalta erityislaeissa kunnalle säädetyistä tehtävistä sekä toimia kaupungin satama- ja leirintäviranomaisena. (Espoon kaupunki 2010c.)

Espoon kaupunki on jaettu neljään eri toimialaan: keskushallintoon, sivistystoimeen, sosiaali- ja terveystoimeen sekä tekniseen ja ympäristötoimeen. Sivistystoimi jakaantuu seitsemään eri tulosyksikköön, jossa yhtenä on liikuntapalveluiden yksikkö. (Espoon kaupunki 2009.)

5.2 Espoo-strategia 2020, visio, toiminta-ajatukset ja arvot

Espoo-strategia määrittää kaupungin lähivuosien kehittämisen suuntaviivat ohjaten kaikkea kaupungin toimintaa. Se sisältää pitemmän aikavälin päämääriä ja kuvaa sitä, millaiseksi Espoo-ta halutaan kehittää. Strategiaan kuuluu Espoo-visio, toiminta-ajatus ja arvot. Espoo-strategiaa 2010-2013 voidaan luonnehtia selviytymisstrategiaksi heikentyneen taloustilanteen johdosta. (Espoon kaupunki 2010e.)

Espoo-vision 2020 mukaan Espoo on edelläkävijä, hyvä paikka asua, olla, tehdä työtä, oppia ja yrittää. Espoo on monikulttuurinen ja moniarvoinen kaupunki, joka tarjoaa laadukkaita palveluita. Espoo on turvallinen kaupunki ja se luo vahvat edellytykset kuntalaisten henkisel- ja fyysiselle hyvinvoinnille tarjoamalla monipuoliset ja laadukkaat harrastusmahdollisuudet. Espoo tunnetaan maailmalaajuisesti mm. huipputeknologian osaamisestaan, kulttuuristaan sekä liikunnan erityisosaamisestaan. (Espoon kaupunki 2010e.)

Espoon toiminta-ajatuksena on luoda edellytykset kaupunkilaisten hyvälle elämän laadulle ja tarjota kansainvälisesti kilpailukykyisen ympäristön yrittämiselle. Espoon kaupungin strategisten päämäärien suunnat asetetaan asukas- ja asiakaslähtöisyyden, suvaitsevaisuuden, tasa-arvon ja inhimillisyyden, innovatiivisuuden ja luovuuden, yhteisöllisyyden ja kumppanuuden, vaikuttavuuden ja tuloksellisuuden sekä kestävä kehityksen arvojen mukaisesti. (Espoon kaupunki 2010e.)

5.3 Espoon kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma 2009-2015

Espoon vuonna 2002 hyväksymä vanhuspoliittinen ohjelma on uudistettu Ikääntymispoliittiseksi ohjelmaksi vuosille 2009-2015, ja sen visio on ”täyttä elämää ikääntyneenä”. Erityishaasteita espoolaiselle ikääntymispolitiikalle tuo tulevana vuosina sekä monikulttuurisuus sanan laajassa merkityksessä että väestön nopea ikääntyminen. Seuraavien vuosikymmenien aikana 65 vuotta täyttäneiden määrä tulee voimakkaasti lisääntymään. Kun heitä oli vuonna 2007 reilut 23 000, niin vuonna 2015 heitä arvioidaan olevan 36 000. Vastaavasti myös 75 vuotta täyttäneiden määrä tulee kasvamaan vuosittain noin 300-500 henkilöllä. (Espoon Ikääntymispoliittinen ohjelma 2009, 5-17.)

Ikääntymispoliittisen ohjelman keskeisinä tavoitteina ovat kotona asumisen tukeminen, toimintakyvyn lisääminen, asiakaslähtöisyyden ja ennaltaehkäisyyn kehittäminen, valinnanvapauden lisääminen sekä muun muassa senioreiden hyvinvoinnin ja terveyden tavoitteellinen edis-

täminen. Ohjelman ytimen muodostavat kaupungin yhteiset linjaukset eri toimialojen kesken, jotka yhtenevät Espoo-strategian linjausten kanssa. (Espoon Ikääntymispoliittinen ohjelma 2009, 5-17.)

6 Espoon kaupungin liikuntapalveluiden tulosityksikkö

Espoon liikuntapalvelut on toiminut itsenäisenä tulosityksikkönä 1.1.2010 lähtien. Liikuntapalveluiden tulosityksikköä johtaa liikuntajohtaja, joka vastaa tulosityksikön toiminnasta, taloudesta ja resursseista, asettaa tavoitteita ja huolehtii niiden toteutumisesta, vastaa kaupungin yhteisten toimintamallien toteutumisesta sekä huolehtii tulosityksikön sisäisestä ja ulkoisesta viestinnästä. (Espoon kaupunki 2010d.)

Liikuntapalveluiden tulosityksikön tehtävänä on liikuntalain mukaisesti luoda espoolaisille liikuntaedellytyksiä, edistää kilpa- ja huippu-urheilua sekä terveyttä edistävää liikuntaa, pitää yllä liikuntapaikkoja sekä järjestää liikuntaa erityisryhmille ja maahanmuuttajille. Tulosityksikkö osallistuu myös toimintojen kehittämiseen, liikuntatilojen suunnitteluun ja viestintään sekä huolehtii kaupungin leirintä- ja satamaviranomaisen tehtävistään. Liikuntapalveluiden tulosityksikön tehtävänä on toiminta-ajatuksen mukaisesti edistää espoolaisten liikuntaedellytyksiä yhteistyössä eri liikunnan toimijoiden kanssa. (Espoon kaupunki 2010d.)

Liikuntapalveluiden tulosityksikkö jakaantuu neljään palvelualueeseen: liikuntatiloihin, jota johtaa apulaisliikuntapäällikkö, ulkoiluun, jota johtaa liikuntapäällikkö, ohjattuun liikuntaan, jota johtaa liikuntapäällikkö sekä liikuntatilojen varauksiin ja seuratoimintaan, jota johtaa liikuntapäällikkö (Espoon kaupunki 2010d). Vuoden 2009 alussa oli liikuntatoimen palveluksessa yhteensä 148 kuukausi- ja tuntipalkkaista työntekijää (Espoon kaupunki liikuntapalvelut 2009). Liitteessä 1 on esitetty tarkemmin Espoon liikuntapalveluiden tulosityksikön organisaatio.

6.1 Espoon liikuntastrategia 2020, sen tavoitteet sekä liikuntavisio

Espoon kaupungin keskeisimmät liikunta- ja urheilutoiminnan tavoitteet kuvataan liikuntastrategiassa, joka toimii osana Espoon kaupungin hyvinvointistrategiaa. Strategiassa kuvataan eri toimijatahojen, kuten kaupungin muiden hallintokuntien ja liikuntaseurojen kumppanuus. Liikuntasuunnitelmassa kuvataan strategian toimeenpano sekä toimenpiteiden suunnittelu vuosittain. Strategiaa seurataan, arvioidaan ja siitä raportoidaan. (Espoon kaupunki 2010g.)

Liikuntastrategian tavoitteella ”Useampi – Useammin” tarkoitetaan sitä, että yhä useampi espoolainen liikkuisi yhä useammin niin, että espoolaisten liikunnan harrastaminen lisääntyisi. Liikunnan piiriin tulisi saada mukaan varsinkin terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia ja täysin liikkumattomia espoolaisia. Tavoitteen ”Kaikille mahdollisuus - Kohdennetut toimenpi-

teet” mukaisesti liikuntapalvelut luo muiden hallinnonalojen kanssa edellytykset, jotta espoo-
laisten olisi mahdollisimman hyvä harrastaa liikuntaa. Liikuntapalvelut tuottaa kohdennettuja
toimenpiteitä, joilla saadaan esimerkiksi liikuntapaikoille ikääntyvien päivävuoroja sekä kulttuu-
ripolkuja, jotka yhdistävät kulttuurin ja liikunnan. Tavoitteella ”Yhdessä – Yhteistyössä” tar-
koitetaan sitä, että liikunnalla ja urheilulla on merkittäviä mahdollisuuksia varmistaa ja lisätä
espoolaisten hyvinvointia julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin yhteistyöllä. Liikuntapal-
velut on asiantuntija liikunnassa ja urheilussa ja se tarjoaa kumppanuuden ja osaamisensa mui-
den hallinnon alojen ja eri toimijoiden käyttöön haasteissa, jotka koskevat hyvinvoinnin tule-
vaisuutta. (Espoon kaupunki 2010g.)

Espoon liikuntavision mukaan liikuntatilojen tulee olla Espoossa lähellä, esteettömiä ja moni-
käyttöisiä. Liikkumisen edistäminen tulee ulottaa hiljaisiin väestönryhmiin ja liikkumisen saavu-
tettavuus tulee ulottaa kaikkiin väestönryhmiin. Toiminnot tulee suunnitella niin, että pystytään
säilyttämään myös iäkkään väestönosan mahdollisuus omatoimisuuteen. (Espoon kaupunki
2010h.)

6.2 Espoon kaupungin liikuntapalveluiden ohjattu liikunta

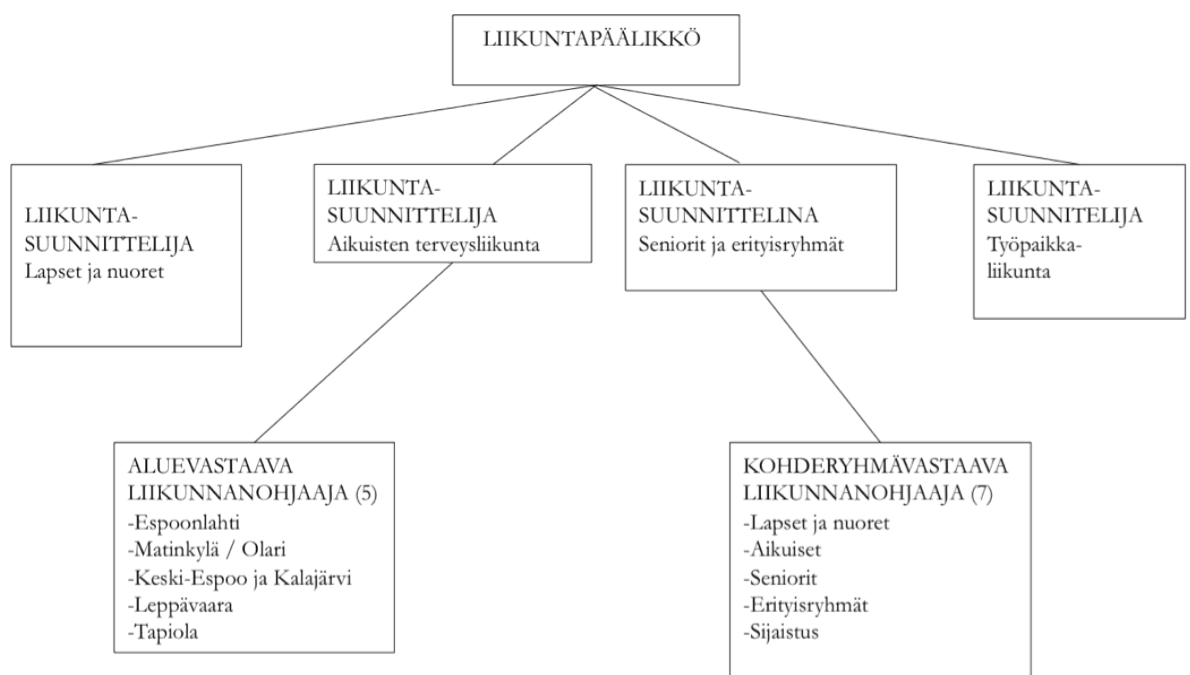
Liikuntapalveluiden ohjatun liikunnan yksikön tehtävänä on tulosityksikön tavoitteiden mukai-
sesti vastata lasten ja nuorten, työikäisten, senioreiden, erityisryhmien, maahanmuuttajien ja
henkilöstöliikunnan järjestämisestä ja kehittämisestä. Lisäksi se huolehtii yhteistyössä eri toimi-
joiden kanssa alueellisten liikuntapalveluiden järjestämisestä sekä vastaa alakoulujen uinnin
opetuksen koordinoinnista ja järjestämisestä. (Espoon kaupunki 2010d.)

Liikuntapalveluiden ohjattu liikunta järjesti tai organisoï vuonna 2010 noin 1200 erilaista ohjat-
tua liikuntaryhmää, joko toteuttamalla ohjauksen itse omien liikunnanohjaajien toimesta, lii-
kuntaseurayhteistyönä tai yhteistyössä ostopalveluna yksityisten liikuntayritysten kanssa. Es-
poon liikuntapalveluiden virallisena painopisteenä on tarjota ja järjestää liikuntaa espoolaisille
eläkeläisille ja erityisryhmiin kuuluville ihmisille. Noin 80 % liikuntapalveluiden liikuntatarjon-
nasta on suunnattu näille kohderyhmille. Liikuntapalveluissa kirjattiin vuonna 2010 lähes
25 000 senioreiden ohjatun liikunnan käyntikertaa. (Mikama 2011.)

Ohjatun liikunnan organisaatiota johtaa liikuntapäällikkö. Hän vastaa palvelualueen toiminnas-
ta, raportoinnista, kehittämisestä, taloudesta, henkilöstövoimavaroista, toimivasta työn johta-
misesta, kaupungin yhteisten toimintatapojen noudattamisesta sekä sisäisestä ja ulkoisesta vies-
tinnästä ja yhteistyöstä. Lasten ja nuorten, aikuisten, senioreiden ja erityisryhmien sekä työ-

paikkaliikunnan liikuntasuunnittelijoiden tehtävänä on oman määritellyn kohderyhmän liikunnan suunnittelu, koordinointi, kehittäminen ja arviointi. Lisäksi senioreiden- ja erityisryhmien sekä aikuisten liikuntasuunnittelijat toimivat lähiesimiehenä liikunnanohjaajalle. (Mikama 2011.)

Aluevastaavan liikunnanohjaajan tehtävänä on suunnitella ja kehittää oman alueen lähiliikuntaa sekä tukea oman alueen asukkaiden omatoimista liikuntaa yhteistyössä liikuntasuunnittelijoiden kanssa ja ohjata liikuntaa säännöllisen kurssitoiminnan kausien mukaan, tempauksissa ja tapahtumissa. Hän toimii käytännön yhteistyössä alueen kaupungin yhteistyökumppaneiden kanssa sekä toimii liikuntaneuvonnassa. Kohderyhmäliikunnanohjaajan pääasiallisena tehtävänä on liikunnanohjaus omalle kohderyhmälle sekä tämän toiminnan suunnittelu ja siitä vastaaminen. (Mikama 2011.) Kuviossa 1 on esitetty tarkemmin Espoon liikuntapalveluiden ohjatun liikunnan organisaatio.



Kuvio 1. Espoon kaupungin liikuntapalveluiden ohjatun liikunnan organisaatio 2010 (Mikama 2011).

7 Maksuton 68+ Sporttikortti ja Sporttiklubit Espoossa

Espoo oli edelläkävijänä senioriliikunnassa, kun se otti käyttöönsä maksuttoman 70+ Seniorikortin 1.1.2007 (Espoon kaupunki liikuntatoimi 2007). Aluksi Espoo tarjosi ikääntyneelle väestölleen mahdollisuuden maksuttomaan kuntosalien vapaaharjoitteluvuorojen käyttöön, mutta jo maaliskuussa 2007 kortin piiriin laajeni myös uimahallien maksuton käyttö. Syksyllä 2007 maksuttoman liikuntaedun piiriin tulivat myös osallistumisoikeus liikuntatoimen ohjatun liikunnan seniori- ja erityisryhmien liikuntatunneille, joihin oli kuitenkin ilmoittauduttava ennakoon. Kortti lisäsi seniori-ikäisten liikuntaan osallistuvien määrää ja ohjattuja liikuntapalveluja kehitettiin lisäämällä kuntosaleille laiteopastustunteja. (Yletyinen 2010.)

Vuoden 2008 alusta Sporttikortin ikäraja laskettiin 68 vuoteen (Espoon kaupunki liikuntapalvelut 2009). Sporttikortteja voi noutaa kaikista Espoon kaupungin uimahalleista ja yhteispuoleista ja kortti on voimassa aina kaksi vuotta, jonka jälkeen kortin käyttäjän pitää päivittää kortti uuteen. Sporttikortti oikeuttaa myös laiteopastustuntien sekä Sporttiklubien maksuttomaan käyttöön. Vuonna 2011 Sporttikortti 68+ päivittyy jälleen uudeksi, ollen voimassa 2011-2013 ja kortista tulee niin kutsuttu älykortti. Kortin haltija pääsee sen avulla kulkemaan suoraan uimahallin porteista sisään, käymättä ensin uimahallin kassalla. (Yletyinen 2010.) Vuonna 2011 Sporttikortin voivat noutaa itselleen kaikki 1943 tai sitä ennen syntyneet espoolaiset ikäihmiset (Espoon kaupunki 2010f).

Maksuttoman 70+ Seniorikortin myötä Espoon kaupungin kuntosaleille perustettiin laiteopastustuntien lisäksi 70+ Sporttiklubeja (Espoon kaupunki liikuntatoimi 2007). Sporttiklubien toiminta-ajatuksena oli tarjota ikääntyville espoolaisille mahdollisuuden osallistua ohjattuun kestävyys- ja voimaharjoittelutyypin kuntosaliharjoitteluun sekä tasapaino- ja koordinaatioharjoitteluun kuntosaleilla liikunnanohjaajan opastuksella ja neuvonnalla. Espoo pyrkii näin tukemaan ikääntyneiden ihmisten itsenäistä selviytymistä omissa kodeissaan mahdollisimman pitkään. Sporttiklubit mahdollistavat myös ikääntyneille sosiaalisen kanssakäymisen ikäistensä kanssa. Yksinäisyys ja sosiaalisen kanssakäymisen väheneminen kohdistuu moniin ikäihmisiin. Sporttiklubit erilaisine toimintoineen tarjoavat näin iloista yhdessäoloa ikäihmisille. Sporttiklubit kokoontuivat neljällä kaupungin kuntosalilla, Espoonlahdessa, Keski-Espoossa, Leppävaarassa ja Tapiolassa. Sporttiklubien päätoimintamuoto oli kuntosalitoiminta. Keväisin ja syksyisin ohjelmassa olivat sauvakävelylenkit ja ulkopelit mahdollisuuksien mukaan. Sporttiklubeista vastasi eläkeläisten liikunnanohjaaja. (Yletyinen 2010.)

Vuonna 2008 Espoon liikuntapalvelut aloitti yhteistyön Espoon Laurean ammattikorkeakoulun kanssa ja fysioterapiaopiskelijat aloittivat ohjausharjoittelunsa Sporttiklubeilla. Nykyisin opiskelijat vaihtuvat syksyisin ja vuoden vaihteessa. Opiskelijoiden vastuulla on 15 minuutin mittaisten vinkkivarttien pitäminen, toimintakykytestien tekeminen vähintään kolme kertaa vuodessa toimintakyvyn seuraamiseksi sekä laiteopastuksen antaminen yhdessä liikunnanohjaajan kanssa. (Yletyinen 2010.)

Vuonna 2008 Sporttiklubi -toiminta laajeni viidelle uudelle kuntosalille, Kalajärvelle, Olariin ja Lähderantaan sekä Soukan ja Espoon keskuksen palvelutaloille. Espoon liikuntapalvelut tarjosi näin lihasvoimaharjoittelun aloittamista tukevaa matalan kynnyksen toimintaa kattavasti ja säännöllisesti eri puolilla Espoota. Soukan ja Keski-Espoon palvelutalojen Sporttiklubit koontuvat pääsääntöisesti kerran viikossa, jos palvelutalon henkilökunnalla on aikaa noutaa asiakkaita asunnoistaan kuntosalille ja opastaa ja avustaa heitä laitteiden käytössä. Palvelutalojen lähihoitajien liikuntavastaava vastaa näistä Sporttiklubeista. Välillä harjoitukset jäävät väliin työntekijöiden muiden kiireiden vuoksi. Kalajärven Sporttiklubille saavat osallistua myös 68-vuotiaita nuoremmat eläkeläiset, Kalajärven syrjäisen sijainnin ja vähäisemmän tarjonnan vuoksi. 68 -vuotiaita nuoremmat eläkeläiset maksavat Sporttiklubin kausimaksuna ohjatun liikunnan yhden viikkotunnin kurssimaksun 15,20 euroa/kausi. Sporttiklubeille ei tarvitse erikseen ilmoittautua, vaan kaikki ikääntyvät 68+ espoolaiset saavat tulla niille vapaasti eri puolelle Espoota. (Yletyinen 2010.)

Sporttiklubit mahdollistavat myös ikääntyneille sosiaalisen kanssakäymisen ikäistensä kanssa. Yksinäisyys ja sosiaalisen kanssakäymisen väheneminen kohdistuu moniin ikäihmisiin. Sporttiklubit erilaisine toimintoineen tarjoavat näin iloista yhdessäoloa ikäihmisille. Sporttiklubi-toiminnan lisäksi Espoon kaupungin liikuntapalvelut järjestää erilaisia ilmaistapahtumia 68+ väestölleen, kuten kulttuurikävelyä, senioreiden liikuntapäiviä yhteistyökumppaneiden kanssa sekä jo perinteeksi muodostuneet suositut Sporttiklubien yhteisölliset joulujuhlat. (Yletyinen 2010.)

Sporttikortteja myönnettiin kaudella 2007-2008 yhteensä 5301 kappaletta ja kaudella 2009-2010 6502 kappaletta. Sporttikorttia käytettiin erityisesti uinti- ja kuntosalikäynneillä ja näitä Sporttikorttikäyntejä kirjattiin Espoon uimahalleissa kaudella 2009-2010 yhteensä 100 276. (Mikama 2011).

8 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää espoolaisten 68+ sporttiklubilaisten liikunnan harrastamisen aktiivisuutta ja mielipiteitä toiminnasta sekä toiveita Espoon 68+ Sporttiklubien kehittämisen suunnasta. Tutkimusongelmat olivat seuraavat:

1. Minkälaista on espoolaisten 68+ sporttiklubilaisten liikunta-aktiivisuus
2. Mitkä ovat tavallisimmat 68+ sporttiklubilaisten liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muodot
3. Mitä mieltä 68+ sporttiklubilaiset ovat Espoon kaupungin liikuntapalveluiden nykyisestä Sporttiklubeista
4. Millä tavoin 68+ Sporttiklubeja tulisi kehittää

Tutkimuksen tarkoituksena on tunnistaa kehittämisalueet, joilla Espoon kaupungin liikuntapalveluiden ohjattu liikunta voisi kehittää espoolaisille ikäihmisille suunnattua 68+ Sporttiklubi -toimintaa.

9 Tutkimusmenetelmät

9.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimus rajattiin koskemaan espoolaisia 68+ sporttiklubilaisia. Tutkimuksesta rajattiin ulos muut espoolaiset 68+ Sporttikortin haltijat sekä Soukan ja Keski-Espoon palvelutalojen sporttiklubilaiset. Kyselylomakkeen palautti määräaikaan 23.4.2010 mennessä 122 sporttiklubilaista, joka on 81 % jaetuista lomakkeista. Kyselyyn vastanneista oli 55 % naisia ja 45 % miehiä. Vastaajien keski-ikä oli 73 vuotta $\pm 4,84$.

Kohderymänä olivat ne ikäihmiset, jotka osallistuivat 68+ Sporttiklubi -toimintaan huhtikuussa 2010 Espoonlahdessa, Leppävaarassa, Keski-Espoossa, Tapiolassa, Olarissa, Lähderannassa ja Kalajärvellä.

9.2 Tutkimusmenetelmät

Sporttiklubi 68+ liikunta-aktiivisuuskysely suoritettiin kyselylomakkeella (liite 2), joka sisälsi 11 kysymystä. Vastaajien mielipiteitä sekä toiveita selvitettiin kiinteillä vastausvaihtoehdoilla sisältävillä kysymyksillä, ja neljässä kysymyskohdassa oli mahdollisuus kirjoittaa vapaasti myös oma vastausvaihtoehto.

Kysymyksillä 1-2 ja 5-7 selvitettiin sporttiklubilaisten taustatietoja. Taustatietoja kerättiin vastaajien sukupuolen, iän, tämänhetkisen fyysisen kunnon, Sporttiklubialueen sekä Sporttiklubille osallistumisvuosien avulla. Kysymyksillä 3-4 selvitettiin klubilaisten nykyistä liikunta-aktiivisuutta sekä tavallista liikunta-aktiivisuuden muotoa. Tyytyväisyyttä nykytoimintaan selvitettiin kysymyksillä 8-10 ja kysymyksellä numero 11 selvitettiin klubien kehitystarpeita. Ennen varsinaisen kyselylomakkeen jakoa asiakkaille suoritettiin harjoituskysely kolmelle koehenkilölle, joiden ikäjakama oli 69-82 vuotta. Harjoituskyselyllä oli tarkoitus selvittää kysymysten ymmärrettävyys. Harjoituskyselyssä ei kyselylomakkeessa ilmennyt mainittavia puutteita.

Haastattelututkimuksien avulla pyrittiin laajentamaan näkemyksiä Sporttiklubien merkityksestä, niiden toimivuudesta ja kehitystarpeista. Haastattelututkimuksien tarkoitus on tuottaa tietoa jonka avulla pyritään hahmottamaan todellisuutta. Laadullisella tutkimuksella tavoitellaan tutkimuksen kohteena olevan ilmiön ymmärtämistä osallistujien subjektiivisesta näkökulmasta ja

se kohdistuu ensisijaisesti tutkittavan ilmiön laatuun. (Kylmä & Juvakka 2007, 18-27.) Haastattelut tehtiin kahdelle Sporttiklubeja ohjaaville henkilöille.

9.3 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella ja haastatteluilla. Kyselylomakkeet jaettiin henkilökohtaisesti kaikille niille sporttiklubilaisille, jotka tulivat paikalle Sporttiklubeille 12.-23.4.2010. Kyselyyn sai vastata paikanpäällä tai kyselyn sai viedä kotiin ja palauttaa seuraavalla viikolla. Kyselylomakkeen mukana oli saatekirje (liite 3), jossa kerrottiin tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta.

Ohjaajien haastattelut toteutettiin 9.11.2010 ja 2.12.2010 (liite 4). Molemmat haastattelut kestivät noin 35 minuuttia ja ne pidettiin rauhallisessa paikassa. Haastattelut nauhoitettiin.

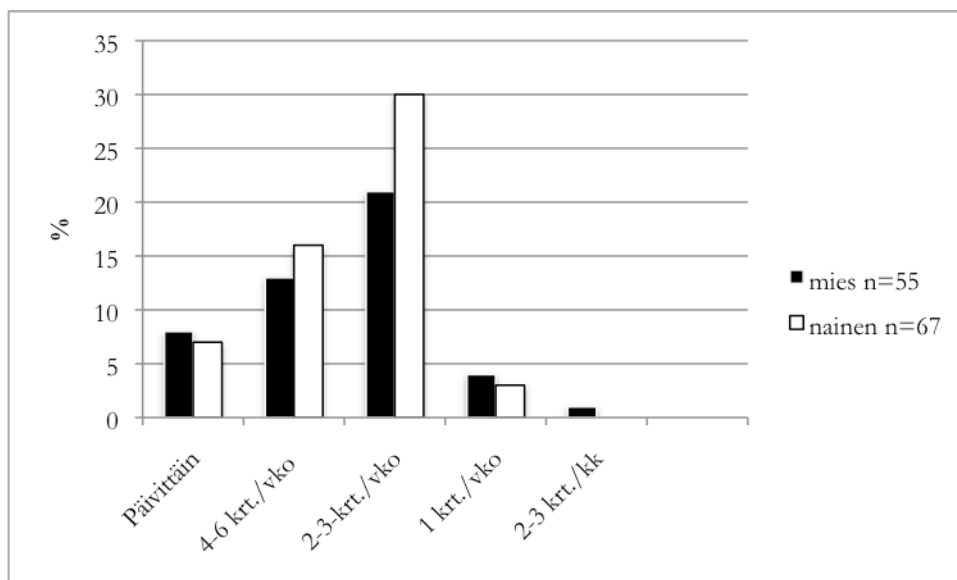
9.4 Tilastolliset tarkastelut

Tilastolliset tarkastelut tehtiin käyttämällä Microsoft Excel- 2008 -taulukkolaskentaohjelmaa. Tunnuslukuina käytettiin asteikkokysymysten osalta keskiarvoja sekä keskihajontaa. Tuloksia tarkasteltiin osittain lisäksi absoluuttisina ja suhteellisina frekvensseinä.

10 Tulokset

10.1 Sporttiklubilaisten liikunta-aktiivisuus

Kyselyyn vastanneiden (122) espoolaisen 68+ sporttiklubilaisen liikunnan harrastamisen aktiivisuus viikossa oli sekä miehillä että naisilla samansuuntainen. Vastanneista 51 % ilmoitti harrastaneensa liikuntaa 2-3 kertaa viikossa ja 4-6 kertaa viikossa liikuntaa harrasti lähes kolmannes kyselyyn vastanneista (29 %). Päivittäin liikuntaa harrasti 16 % sporttiklubilaisista. Yhden kerran viikossa liikuntaa ilmoitti harrastavansa 3 % ja 2-3 kertaa kuukaudessa liikuntaa harrastaneita oli 1 %. Liikunnaksi pyydettiin huomioimaan vähintään puolen tunnin kestoiset liikuntasuoritukset niin, että ainakin lievästi hengästyy ja hikoilee. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Miesten ja naisten liikunta-aktiivisuuden % jakaumat Sporttiklubeilla

Kun liikuntaharrastuksen aktiivisuutta tarkasteltiin eri ikäryhmissä, olivat tulokset hyvin samansuuntaiset tarkasteltaessa sekä alle 75-vuotiaiden että yli 75-vuotiaiden tuloksia. Molemmista ikäryhmissä liikuntaa harrastettiin eniten 2-3 kertaa viikossa ja toiseksi eniten 4-6 kertaa viikossa. Kerran viikossa liikuntaa ilmoitti harrastavansa alle 75-vuotiaista sekä yli 75-vuotiaista molemmista kaksi henkilöä. Vain 2-3 kertaa kuukaudessa liikuntaa ilmoitti harrastavansa yksi yli 75-vuotias mies.

Tarkasteltaessa erikseen miesten ja naisten liikuntatiheyttä viikossa eri ikäryhmissä, harrasti yli 75-vuotiaista miehistä enemmistö liikuntaa 4-6 kertaa viikossa kun taas yli 75-vuotiaissa naisissa sekä alle 75-vuotiaissa miehissä että naisissa enemmistö liikkui 2-3 kertaa viikossa. Kyselyyn

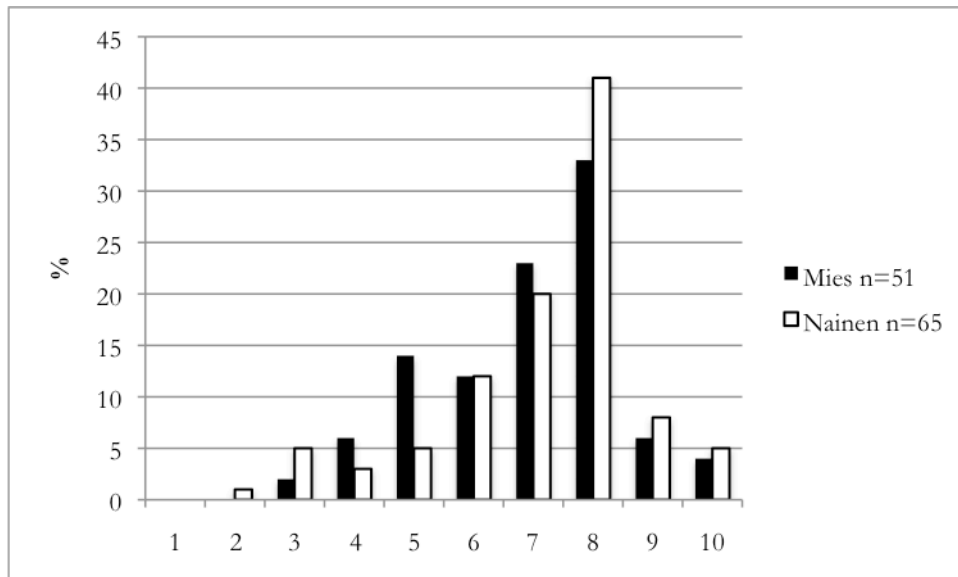
vastanneista vanhin, 91-vuotias nainen ilmoitti harrastavansa liikuntaa 4-6 kertaa viikossa, kun taas kaksi nuorinta vastaajaa, 64-vuotiaat miehet ilmoittivat harrastavansa liikuntaa 2-3 kertaa viikossa. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Vastanneiden ikäryhmäjakauma sen mukaan, miten useasti he ilmoittivat liikkuvansa viikossa puolen tunnin ajan niin, että ainakin lievästi hengästyy ja hikoilee (%)

	Alle 75 v.			Yli 75 v.		
	yht. n=82	miehet n=35	naiset n=47	yht. n= 39	miehet n=20	naiset n=19
Päivittäin	17	20	15	13	15	11
4-6 kertaa/viikko	27	23	30	33	40	26
2-3 kertaa/viikko	54	54	53	46	35	58
1 kertaa/viikko	2	3	2	5	5	5
2-3 kertaa/kuukausi	0	0	0	3	5	0
Muutama kerta/vuosi tai harvemmin	0	0	0	0	0	0

Omaa asuinalueetta ja liikunta-aktiivisuutta viikossa tarkasteltaessa tulokset erosivat hiukan eri asuinalueiden kesken (liite 5). Leppävaarassa, Lähderannassa, Tapiolassa ja Kalajärvellä enemmistö sporttiklubilaisista harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa, kun taas Keski-Espoossa, Espoonlahdessa ja Olarissa liikuntaa harrastettiin selvästi yleisimmin 2-3 kertaa viikossa.

Kun sporttiklubilaisten arvioita omasta fyysisestä kunnostaan arvioitiin asteikolla 0-10 (huonoin mahdollinen – paras mahdollinen) ilmeni, että enemmistö vastanneista miehistä (33 %) ja naisista (41 %) arvioi oman kuntonsa hyväksi asteikon arvolla 8. Toiseksi eniten vastanneista, viidennes sekä miehistä että naisista arvioi oman kuntonsa melko hyväksi asteikon arvolla 7. Kuntonsa erittäin hyväksi tai parhaaksi mahdolliseksi arvioi miehistä 10 % ja naisista 13 %. (Kuvio 3.)

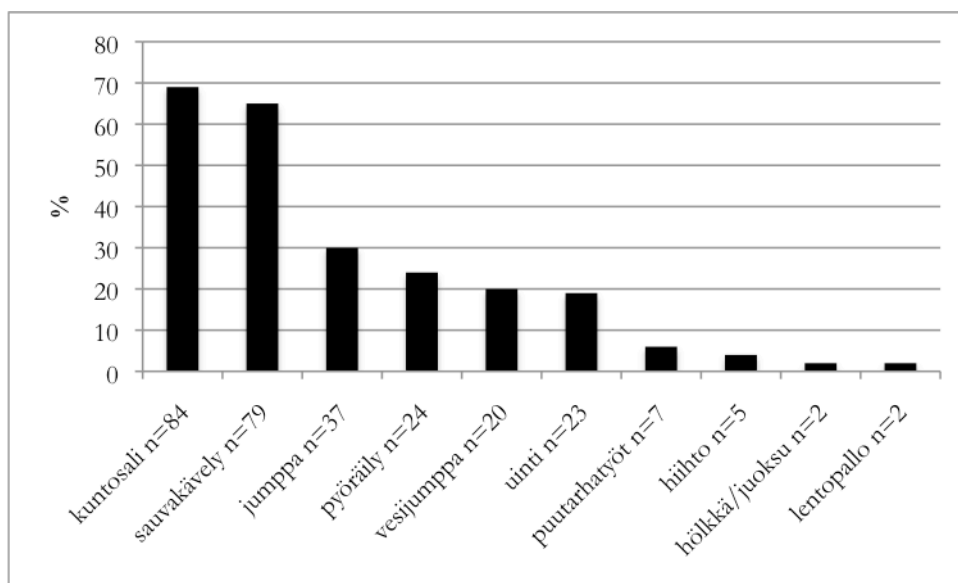


Kuvio 3. Miesten ja naisten arviot omasta fyysisestä kunnosta Sporttiklubeilla (%)

10.2 Tavallisimmat liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muodot

Kolme suosituinta liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muotoa sporttiklubilaisten sekä miesten että naisten keskuudessa olivat kuntosali, sauvakävely ja jumppa. Miehillä pyöräily nousi yhtä suosituksi lajiksi kuin jumppa. Naisilla neljänneksi suosituin laji oli vesijumppa. (Kuvio 4.)

Tarkasteltaessa vastauksia, joissa klubilaiset saivat kiinteiden vaihtoehtojen lisäksi laittaa omia liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muotoja, suosituimmiksi liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muodoiksi nousivat molemmilla sukupuolilla puutarhatyöt ja hiihto. Kaikki vastaajien ilmoittamat liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muodot on listattu liitteeseen 6.



Kuvio 4. Sporttiklubilaisten kymmenen harrastetuimman liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muotojen % jakaumat (n=122)

Kun eri liikuntalajien ja fyysisen aktiivisuuden muotojen jakautumista tarkastellaan Espoon eri Sporttiklubipaikkojen kesken, oli kuntosali harrastetuim liikunnan muoto Kalajärven, Leppävaaran ja Espoonlahden klubilaisten keskuudessa. Lähderannassa ja Tapiolassa enemmistö vastanneista harrasti sauvakävelyä, kun taas Keski-Espoossa ja Olarissa harrastettiin yhtä paljon sekä sauvakävelyä että kuntosalilla käyntiä. (Liite 7.)

10.3 Tyytyväisyys Espoon kaupungin liikuntapalvelun nykyiseen Sporttiklubi -toimintaan

Kun liikuntapalveluiden nykyistä Sporttiklubi -toimintaa arvioitiin asteikolla 1-6 (erittäin tyytyväinen – erittäin tyytymätön) ilmeni, että klubilaiset olivat hyvin tyytyväisiä Espoon kaupungin liikuntapalveluiden järjestämään nykyiseen toimintaan. Kaikkein tyytyväisimpiä oltiin saatuun palveluun ja ohjaukseen. Vastanneista 89 % antoi palvelulle arvosanan erittäin tyytyväinen tai tyytyväinen ja samat arvosanat saatiin ohjaukselle (83 %). Tyytymättömyyksiä oltiin klubipaikkojen välineisiin ja toiminnan sisältöön. Kuitenkin 69 % vastanneista antoi välineille arvosanaksi erittäin tyytyväinen tai tyytyväinen ja samat arvosanat antoi sisällölle 75 % vastanneista. 7 % vastanneista antoi kuntosali toiminnan sisällölle ja 6 % välineille arvosanaksi tyytymätön tai erittäin tyytymätön.

Tarkasteltaessa eri Sporttiklubipaikkoja keskenään, olivat Tapiolan klubilaiset kaikkein tyytyväisempiä tähänhetkiseen Sporttiklubi -toimintaan keskiarvolla $1,3 \pm 0,2$ ja tyytymättömyyksiä

toimintaan olivat Olarin klubilaiset keskiarvolla $2,2 \pm 0,6$. Avoimeen vastauskohtaan listatuissa yksittäisissä vastauksissa oltiin tyytyväisiä klubien ystävälliseen ilmapiiriin ja hyvään seuraan. Kriitikkiä annettiin välineistä, kuten matalarunkoisen kuntopyörän puutteesta Kalajärvellä, Sporttiklubin jatkon epävarmuudesta Lähderannassa ja tilanpuutteesta Olarissa. (Taulukko 2.)

Ohjaajien mielipiteissä tuli esiin näkemys Sporttiklubeista paikkana, jossa vallitsi iloinen tekemisen ilmapiiri ja hyvää vauhtia kehittyvä vertaisohjaus omien taitojen karttuessa. Klubit nähtiin myös turvallisena paikkana harjoittaa lihasvoimaa ohjaajien valvovan silmän alla.

Taulukko 2. Eri Sporttiklubipaikkojen osallistujien tyytyväisyys nykyisen Sporttiklubi - toiminnan eri osa-alueisiin (ka). Arvosteluasteikko: 1 erittäin tyytyväinen – 6 erittäin tyytymättömän

	Tilat	Välineet	Ohjaus	Sisältö	Palvelu	Ka
Tapiola	1,3	1,6	1,1	1,3	1,2	$1,3 \pm 0,2$
Espoonlahti	1,7	2,0	1,6	1,7	1,6	$1,7 \pm 0,2$
Kalajärvi	1,6	1,8	1,7	1,9	1,9	$1,8 \pm 0,2$
Leppävaara	1,9	2,1	1,8	2,0	1,7	$1,9 \pm 0,2$
Lähderanta	3,0	2,3	1,4	2,2	2,3	$2,0 \pm 0,1$
Keski-Espoo	2,2	2,3	1,8	2,1	1,6	$2,2 \pm 0,2$
Olari	2,8	2,9	1,8	2,1	1,6	$2,2 \pm 0,6$
ka	$2,0 \pm 0,6$	$2,1 \pm 0,4$	$1,6 \pm 0,3$	$1,9 \pm 0,3$	$1,7 \pm 0,3$	

Kun sporttiklubilaiset arvioivat eri tekijöiden merkityksistä Sporttiklubille tulemiseen asteikolla 1-6 (erittäin paljon merkitystä – erittäin vähän merkitystä), niin 92 % vastanneista piti kahtena merkittävimpänä tekijänä sitä, että klubeilla harjoittelemalla pysyy ylläpitämään ja parantamaan omaa toimintakykyään, sekä klubipaikan sijainti on sopivan matkan päässä omasta kodista. Lähes yhtä merkityksellisinä tekijöinä pidettiin myös ohjaajan läsnäoloa klubeilla (88 %) sekä sitä, että klubeille ei tarvitse ilmoittautua (86 %). Sporttiklubin maksuttomuuden arvioi merkitykselliseksi 80 % ja sosiaalisten kontaktien merkityksen 72 % kyselyyn vastanneista.

Naiset kokivat Sporttiklubien maksuttomuuden ja sosiaalisten kontaktien merkityksen hiukan miehiä tärkeämpänä tekijänä toimintaan osallistumiselle. Naisista maksuttomuutta piti tärkeänä tai erittäin tärkeänä 87 % ja miehistä 71 %. Naisista 78 % piti sosiaalisia kontakteja tärkeinä ja miehistä 65 %. Sosiaalisten kontaktien merkitysten korostui vielä enemmän niillä naisilla, jotka

olivat osallistuneet klubien toimintaan alle vuoden. Heistä 72 % arvosti erityisesti sosiaalisten kontaktien merkitystä kun yli vuoden klubilla käyneiden vastaava luku oli 59 %.

Vastauksissa ilmaistiin myös tyytyväisyys hyviin ohjaajiin, kaupungin tukeen maksuttoman toiminnan muodossa, klubien liukuvaan aikaan, nuorten opiskelijoiden tuomaan sisältöön toiminnassa, uimahallin sijaintiin samassa rakennuksessa, yhdessä tekemiseen sekä ystävälliseen ilmapiiriin ja tunnelmaan klubeilla.

Ohjaajat kokivat Sporttiklubien merkityksen erityisen tärkeinä sosiaalisen toiminnan kannalta. Moni tuli heidän mukaan salille nimenomaan seuran takia. Sporttiklubi nähtiin paikkana, joissa yksinäiset ihmiset pääsivät jakamaan ajatuksiaan ja kokemaan yhteisöllisyyden tuntua tuttujen ihmisten keskellä.

Vastaajat kokivat Sporttiklubi -toiminnan erittäin merkityksellisenä heidän oman liikuntansa kannalta. Klubilaisista 82 % piti klubeja oman liikunnan harrastamisen kannalta tärkeänä tai erittäin tärkeänä tekijänä ja vain 7 % ei kokenut klubeilla olevan vaikutusta omaan liikunnan harrastamiseen, paitsi miehet alle vuoden klubeille käyneinä, joista 22 % ei katsonut klubien liikunnalla olleen vaikutusta heidän omaan liikunnan harrastamiseen.

10.4 Sporttiklubien kehittäminen

Hiukan yli puolet vastaajista toivoi Sporttiklubeille lisää kokoontumiskertoja viikossa kun taas 14 % oli sitä mieltä, että nykyiset kokoontumiskerrat riittävät. Samoin hiukan yli puolet toivoi klubeilla harrastettavan monipuolisempaa liikuntaa ja toivoi lisää klubeja Espooseen kun taas 15 % vastanneista piti nykyistä liikuntakirjoa riittävänä ja 9 % piti nykyisten klubien määrää riittävänä. Parempaa tiedotusta Sporttiklubi -toiminnasta toivoi vastaajista 42 % ja vastaavasti 9 % vastanneista ei nähnyt tiedotuksessa parannettavaa. (Taulukko 4.)

Avoimessa vastauskohdassa toivottiin opastusta hengittämiseen liikkeitä tehdessä, uimahallia ikäihmisten käyttöön ja ohjattuja alku- ja loppuverryttelyjä. Vastauksissa ilmaistiin tyytyväisyys liikuntapaikkoihin ja siihen, että on paikka johon lähteä. Kiitettiin läsnäolevia ohjaajia ja toivottiin palautelaatikoita saleille ja todettiin kaiken olevan hyvin.

Ohjaajat kokivat nykyisen konseptin hyväksi ja toimivaksi. Sporttiklubit eivät saisi muuttua ohjatuiksi ryhmäliikuntatunneiksi, vaan niiden tulee jatkossakin olla itsenäiseen vapaaharjoitteluun pohjautuvia laiteopastustunteja, joita maustavat opiskelijoiden vinkkivartit. Ohjaajan rooli

nähtiin tärkeänä turvallisen liikunnan takaamiseksi. Haasteena nähtiin vähän liikkuvien tai kokonaan liikkumattomien espoolaisten ikäihmisten saaminen mukaan maksuttomaan toimintaan. Tiedotuksen parantaminen ja ulottaminen useampien espoolaisten ikäihmisten tietoisuuteen koettiin haastattelussa kehittämisen arvoisiksi asioiksi. Tiedotuksen toivottiin olevan näkyvämpää esimerkiksi kaikkien kotiin jaettavissa espoolaisissa lehdissä.

Tilat koettiin riittäviksi nykyisillä kävijämäärillä mutta väkimäärän lisääntyminen aiheuttaisi toiminnalle vaikeuksia, vaikka klubeille saakin jokainen tulla ja lähteä oman mielensä mukaan tietyn ajan puitteissa. Toinen ohjaajista ehdotti varauksella jonkinlaisten peruskuntosaliohjelmakorttien käyttöönottoa harjoittelun tehostamiseksi. Vaarana hän näki tässä klubin muuttumisen yksilölliseksi laiteopastukseksi, joka olisi suuressa joukossa mahdotonta.

Taulukko 3. Sporttiklubilaisten toiveet Sporttiklubien jatkokehityksestä (ka).

Asteikolla 1-6 (erittäin paljon merkitystä – ei yhtään merkitystä)

	Lisää ko- koontumis- kertoja	Monipuoli- sempaa liikuntaa	Parempaa tiedotusta	Lisää Sportti- klubeja	ka
Leppävaara	2,4	2,4	2,9	3	2,7±0,3
Lähderanta	1,9	2,3	2,3	1,6	2,0±0,3
Keski- Espoo	3,6	3,2	3,5	3,7	3,5±0,2
Kalajärvi	3,2	3,6	3,2	3,6	3,4±0,2
Tapiola	3,1	2,9	3,1	3,2	3,1±0,1
Espoonlahti	2,7	3	3,2	3,2	3,0±0,2
Olari	2,7	3,4	4,1	2,5	3,2±0,7
ka	2,8±0,6	3,0±0,5	3,2±0,6	3,0±0,7	

11 Pohdinta

Tämän tutkimuksen päälöydöksenä voidaan pitää sitä, että Sporttiklubeilla käyvät ikäihmiset ovat hyvin aktiivisesti liikkuvia espoolaisia ihmisiä. Lähes kaikki sporttiklubilaiset harrastavat liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa, joten klubeille ei olla onnistuttu juurikaan saamaan mukaan vähän tai kokonaan liikkumattomia ikäihmisiä. Sporttiklubilaiset osoittautuivat olevan erittäin tyytyväisiä tämän hetkiseen ilmaiseen 68+ Sporttiklubi –toimintaan, eivätkä he nähneet kovin suuria muutostarpeita klubien jatkokehityksen kannalta. Ohjaajien haastatteluissa suurimpana kehittämisen kohteena nähtiin tiedottamisen kehittäminen niin, että tiedotus saavuttaa yhä enemmän espoolaisia terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia ikäihmisiä.

11.1 Liikunta-aktiivisuus

Tämän tutkimuksen mukaan kaikki kyselyyn vastanneet espoolaiset 68+ sporttiklubilaiset harrastavat liikuntaa ja lähes kaikki liikkuvat vähintään kaksi kertaa viikossa. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010, 55-72) mukaan suomalaisista ikäihmisistä 5 % ei liiku lainkaan, kun taas 88 % harrastaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Tämän mukaan Espoolaiset sporttiklubilaiset liikkuvat aktiivisemmin kuin suomalaiset ikäihmiset keskimäärin liikkuvat viikon aikana. Sporttiklubilaiset näyttävät liikkuvan myös aktiivisemmin vähintään neljä kertaa viikossa sekä 2-3 kertaa viikossa kuin mitä Sporttikortin hankkineet ilmoittivat liikkuvansa. (Jordan 2009.) Sporttiklubeille näyttää tiensä löytäneen liikunnallisesti aktiiviset espoolaiset seniorit.

Vaikka sporttiklubilaisten liikunta-aktiivisuus onkin hyvällä tasolla, ei tämän tutkimuksen perusteella voida tehdä johtopäätöksiä siitä, kuinka moni klubilaisista mahdollisesti harrastaa liikuntaa viikossa ikääntyneiden kansainvälisten terveysliikuntasuosittelusten mukaisesti. Tässä tutkimuksessa ei pyydetty erikseen erittelemään eri liikuntalajien harrastuskertoja viikossa, joten vertailu on vaikeaa. Jos tulkintana terveyttä edistävästä liikunnasta käytetään vähintään neljä kertaa viikossa vähintään puoli tunti kerrallaan harrastettua liikuntaa, harrastaa espoolaisista sporttiklubilaisista hiukan useampi (45 %) terveyttä edistävää liikuntaa kuin mitä 66-79-vuotiaat ikäihmiset yleensä harrastavat (38 %). (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 62). Tuloksissa on otettava huomioon, että niissä ei näy kaikki mahdolliset päivittäiset arki- ja hyytiikkunnat, jotka voisivat lisätä terveysliikunnan osuutta kaikilla kyselyyn osallistuneilla.

Tämän tutkimuksen mukaan klubilaisten iällä ei juurikaan ollut yhteyttä runsaampaan viikoittaiseen liikunnan harrastamiseen. Sekä yli että alle 75-vuotiaat harrastivat lähes yhtä paljon liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Laitisen ym. (2009-2010, 20) mukaan eläkeläisten liikunnan harrastaminen vähentyy iän myötä, mutta tässä tutkimuksessa ahkerimmin liikkuvat viikossa yli 75-vuotiaat miehet. Hirvensalon (ym. 2008, 460-461) mukaan liikuntaharrastusaktiivisuuteen vaikuttavat joko lisäävästi tai vähentävästi monet tekijät, kuten esimerkiksi koulu- tus, hyväksi koettu terveydentila, aikaisempi liikuntaharrastus ja myös se, että voi itse valita itselleen sopivimman liikuntamuodon. Tässä tutkimuksessa ei selvitetty edellä mainittujen tekijöiden vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen, joten niiden vaikutusta tulokseen ei voida tarkemmin arvioida.

Sporttiklubeilla näyttää käyvän itsensä hyväkuntoisiksi tuntevia senioreita, sillä enemmistö sekä miehistä että naisista arvioi oman kuntonsa hyväksi. Naiset arvioivat oman fyysisen kuntonsa hiukan paremmaksi kuin miehet. Naisten tulos on samanlainen kuin suomalaisten 65-84-vuotiaiden naisten keksimääräinen arvio on, mutta miesten tulos on hiukan huonompi. (Laitinen ym. 2009-2010.)

Tämän tutkimuksen mukaan aktiivisimpia liikunnan harrastajat olivat Kalajärven, Leppävaaran ja Lähderannan klubilaiset. Näissä kaikissa yli puolet harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Kalajärvellä ihmiset asuvat haja-asutusalueella, ja monet ikäihmiset asuvat edelleenkin omakotitaloissa. He pitävät yllä toimintakykyään tekemällä pihatöitä ympäri vuoden. Kalajärvellä ei ole uimahallia, ainoastaan yksi kaupungin ylläpitämä kuntosali. Useat klubilaiset tulevat sinne kävellen tai pyörällä, jopa viiden kilometrin päästä. Kuntosalia oli pitkään odotettu ja se onkin ollut ahkerassa käytössä valmistumisestaan asti. Leppävaarassa on uimahallin, urheilu- puiston ja hyvin hoidettujen lenkkipolkujen lisäksi muutama yksityinen liikuntalaitos, joiden palveluita ikääntyneetkin ovat alkaneet käyttää. Uimahalli on liikuntapaikkana jo vuosikymmenien ajan tarjonnut liikuntaa erityisesti alueen ikääntyneelle väelle, joista monet osallistuvat nykyisin maksuttomaan Sporttiklubi -toimintaan.

Kun Kalajärvellä, Leppävaarassa ja Lähderannassa 2/3 vastaajista arvioi oman fyysisen kuntonsa keskivertoa paremmaksi, niin vastaavan arvion omasta kunnostaan antoi Keski-Espoossa itselleen reilut puolet vastaajista. Ihmisen toimintakyky heikkenee iän myötä, mutta suomalaisten ikäihmisten toimintakyky on kuitenkin yleisesti parantunut koko ajan, samoin itse arvioitu terveys (Laitinen ym. 2009, 18-20). Tässä tutkimuksessa ei kysytty itsearviota omasta terveydestä, mutta näyttäisi kuitenkin, että sekä toimintakyky että terveys ovat vähintäänkin hyvällä tasolla, kun katsotaan klubilaisten antamia vastauksia omasta viikoittaisesta liikunta-

aktiivisuudesta tai itsearviota omasta fyysisestä kunnosta. Hyvä fyysinen kunto näyttäisi tässä tutkimuksessa olevan selvästi yhteydessä aktiivisempaan liikunnan harrastamiseen.

Tässä tutkimuksessa ei selvitetty sitä, kuinka moni aiemmin liikuntaa vähän harrastanut on mahdollisesti Sporttiklubi -toiminnan innoittamana alkanutkin harrastamaan sitä aktiivisemmin. Voisiko olla, että liikuntaa aiemmin liian vähän terveytensä kannalta harrastanut onkin muuttunut enemmän terveyslääkunnan suositusten mukaisesti liikkuvaksi?

Tämän tutkimuksen mukaan sporttiklubilaiset harrastavat samoja liikuntamuotoja tavallisimpana liikuntamuotonaan kuin suomalaiset 66-79-vuotiaat ikäihmiset yleensä harrastavat (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 55-72). Klubilaisten tavallisimmin harrastama liikuntalaji on kuntosali toiminta kun taas suomalaiset 66-79-vuotiaat tavallisimmin harrastavat kävelyä. Sauvakävely ja kävely on klubilaisten listalla sijalla 2 kun taas kuntosali on suomalaisten ikäihmisten harrastuslistalla sijalla 7. Edelleen, kun klubilaisten tavallisimmin harrastama liikuntamuoto on kuntosali toiminta niin Sporttikortin hankkineiden eniten harrastama liikuntamuoto oli kävely tai sauvakävely, kuntosalin ollessa sijalla 4. (Jordan 2009). Sporttiklubilaisten liikunta-aktiivisuus kyselyn tutkimuksen tuloksissa on kuitenkin huomioitava, että tutkimus on tehty Sporttiklubeilla, jossa liikunnan päämuotona on nimenomaan kuntosali toiminta.

Lähes 2/3 sporttiklubilaisista ilmoitti harrastavansa kuntosali toimintaa tavallisimpana liikunnan muotonaan. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009-2010, 55-72) mukaan kuntosaliharjoittelijoiden määrä on jatkuvasti kasvanut. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan kysytty lihaskuntoharjoittelun kertoja viikossa, joten terveyslääkunnan suositusten mukaisen lihaskuntoharjoittelun toteutumisesta ei voida tehdä johtopäätöksiä. Näillä vastaajilla näyttäisi kuitenkin toteutuvan lihaskuntoharjoittelu ainakin kerran viikossa kuntosalilla. Vaikka tässä tutkimuksessa vastaajia pyydettiin ilmoittamaan tavallisin liikunnan muoto, ilmoitti moni vastaaja useita harrastamia liikunnan muotoja. Kaikki vastaukset huomioitiin tuloksissa. Täyttä varmuutta tavallisimmasta liikunnan muodosta ei voida päätellä, mutta eniten merkintöjä sai kuntosali harjoittelu, sauvakävelyn ollessa toisella sijalla.

Tämän tutkimuksen mukaan klubeilla käyvistä naisista useampi harrasti kuntosali toimintaa kuin miehistä, ja tulos näyttäisi sopivan hyvin yhteen kansalliseen liikuntatutkimuksen (2009-2010) kanssa, jonka mukaan etenkin pääkaupunkiseudun kuntosaleilla harjoittelee lisääntyvässä määrin ikääntyneitä naisia. Tähänkin tutkimukseen vastasi hiukan useampi nainen kuin mies, joten ikääntyneet naiset ovat hyvin uskaltaneet mukaan miehiseen kuntosali maailmaan, ainakin Espoossa. Monet seniori-ikäisistä naisista tulevat salille ensimmäisen kerran hyvän

ystävän mukana. Huomatessaan sitten paikanpäällä, että salilla on ohjaaja paikalla sekä muita samanikäisiä ikäihmisiä, he uskaltavat tulla mukaan toimintaan.

11.2 Tyytyväisyys toimintaan

Vastaajat olivat hyvin tyytyväisiä Espoon kaupungin tarjoamaan tämän hetkiseen Sporttiklubi-toimintaan. Palvelu, ohjaus, tilat, välineet ja sisältö saivat kaikki hyvät arvosanat. Kaikkein tyytyväisimpiä oltiin saatuun palveluun ja ohjaukseen.

Tapiolan, Espoonlahden, Leppävaaran, Keski-Espoon ja Olarin Sporttiklubit kokoontuvat uimahallien yhteydessä olevissa kuntosaleissa, joten palvelutyytyväisyyden voidaan katsoa mahdollisesti koskevan liikunnanohjaajan ja fysioterapiaopiskelijoiden lisäksi myös uimahallien henkilökuntaa, esimerkiksi uimahallien kassahenkilökuntaa. Kalajärven ja Lähderannan Sporttiklubit kokoontuvat rakennuksessa, jossa ei ole muuta henkilökuntaa paikalla, joten palvelun arvosana kohdistuu lähinnä liikunnanohjaajaan ja opiskelijaan. Suuren palvelutyytyväisyyden voidaan katsoa myös johtuvan Espoon kaupungin panostuksesta ikäihmisten maksuttomaan liikunnalliseen toimintaan.

Ohjauksen saama hyvä arvosana voi mahdollisesti selittyä liikunnanohjaajien monivuotisella työkokemuksella ja ammattitaitoisella työpanoksella. Toisaalta tutun liikunnanohjaajan antama kyselylomake saattoi osaltaan vaikuttaa tulosten positiivisuuteen. Nuorten fysioterapiaopiskelijoiden virkistävä ja pirteä panos toimintaan sekä opiskelijoiden antama ikäihmisiä kiinnostava fysioterapeuttinen neuvonta voivat myös olla vaikuttamassa vastaajien antamaan hyvään arvosanaan.

Klubilaiset olivat tyytyväisiä kaikkiin niihin liikuntapaikkoihin, joissa Sporttiklubi-toimintaa järjestetään. Kaikkein tyytyväisimpiä klubin jokaisesta eri osa-alueesta olivat Tapiolan klubilaiset. Tapiolan uimahalli ja sen kuntosali sijaitsevat Tapiolan keskustan välittömässä läheisyydessä ja tilat sekä kuntosalin laitteet on vastikään uusittu peruskorjauksen yhteydessä. Uimahallin sijainti samassa rakennuksessa ja hyvät kahvilapalvelut ovat myös voineet vaikuttaa vastaajien mielipiteisiin.

Olarin klubilaiset olivat kokonaisuudessaan tyytymättömiä. Olarin Sporttiklubi kokoontuu myös uimahallin yhteydessä olevalla kuntosalilla, mutta sen uimahallin allastilat eivät ole olleet käytössä vapaaseen uintiin yli vuoteen, joten tämä on mahdollisesti voinut vaikuttaa vastaajien arvioihin. Olarin kuntosalin tilat ovat vanhat ja osittain sokkeloisetkin ja kuntosalin välineet

ovat vanhoja. Kuitenkin Olarissakin oltiin sekä saatuun ohjaukseen että palveluihin hyvin tyytyväisiä.

Tämän tutkimuksen mukaan suurin yksittäinen tyytymättömyyden aihe oli Lähderannan klubilaisten tyytymättömyys tiloihin. Vastauksista näkyy luonnollisesti paljon se, että Lähderannan kuntosali oli saanut jo kyselyn aikoihin purkutuomion ja klubin tulevaisuus oli avoinna syksyn 2010 osalta. Kuitenkin myös Lähderannassa saatuun ohjaukseen ja palveluun oltiin hyvin tyytyväisiä. Keski-Espoon klubilaiset antoivat muita heikommät tyytyväisyysarviot ohjauksesta ja sisällöstä. Muita klubeja kriittisempään tulokseen on voinut vaikuttaa se, etteivät fysioterapiaopiskelijat olleet käyneet klubilla juurikaan keväällä 2010, joten opiskelijoiden pitämät vinkkivartit olivat jääneet ohjelmasta pois. Tämä selittäisi myös sisällön saaman keskiarvon. Liikunnanohjaaja oli kuitenkin paikalla joka kerta, mutta ei ottanut opiskelijoiden tehtäväksi määriteltyä vinkkivarttia, sillä se oli vastuutettu opiskelijoille, jotka saavat harjoittelustaan klubeilla hyvitystä opiskeluihinsa.

Sporttiklubipaikan riittävän läheinen sijainti omasta kodista, oman toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen, ohjaajan läsnäolo, sekä klubeille vapaa tulo ilman ilmoittautumista olivat tärkeimmät syyt tulla mukaan 68+ Sporttiklubi -toimintaan. Tätä mieltä olivat sekä miehet että naiset kaikissa ikäryhmissä. Sporttiklubeja järjestetään jokaisella Espoon suuralueella, Leppävaarassa, Kalajärvellä, Lähderannassa, Tapiolassa, Keski-Espoossa, Espoonlahdessa ja Olarissa, jolloin eri puolilla Espoota asuvien ikäihmisten olisi helpompi tulla mukaan toimintaan.

Moni piti tärkeänä myös sitä, että klubilla on ohjaaja läsnä. Ohjaaja neuvoo ja opastaa kuntosalilaitteiden oikeaan käyttöön ja antaa myös ohjeita ikäihmisten oikeanlaiseen liikunnan harjoittamiseen koskeviin kysymyksiin. Kynnystä tulla mukaan on pyritty mataloittamaan niin, ettei klubille tarvitse erikseen ilmoittautua, vaan kaikki halukkaat pääsevät mukaan toimintaan. Näin ei ole Espoon liikuntapalvelun muissa liikuntaryhmissä. Niihin on aina ilmoitauduttava mukaan etukäteen ja monet voivat kokevat ilmoittautumisen hankalaksi.

Liikunnallisen tekemisen ohessa varsinkin ikääntyneet naiset kokevat sosiaalisten suhteiden merkityksen tärkeänä tekijänä kiinnittyessään johonkin ryhmään. Klubeja luonnehditaan oman toimintakyvyn ja lihasvoiman kehittämisen lisäksi paikaksi, jossa ikäihmiset voivat keskustella ja jakaa yhteisiä kokemuksia ja ajatuksia. Myös ohjaajat toivat esiin Sporttiklubien merkityksen sosiaalisena paikkana, jossa ikäihmiset pääsevät kokemaan yhteisöllisyyden tuntua tuttujen ihmisten keskellä. Avoimissa vastauskohdissa ikäihmiset kiittelivät klubeja ystävällisestä ilmapiiristä ja tunnelmasta.

11.3 Kehittäminen

Sporttiklubilaiset toivoivat jonkin verran lisää kokoontumiskertoja viikossa, monipuolisempaa liikuntaa, lisää Sporttiklubeja ja tehokkaampaa tiedotusta niistä. Samalla kuitenkin klubilaiset ovat hyvin tyytyväisiä nykyiseen toimintaan ja sen katsotaan olevan riittävää tälle kävijämäärälle sekä klubilaisten että myös ohjaajien mielestä.

Sporttiklubeille ovat löytäneet aktiiviset ja liikunnalliset espoolaiset ikäihmiset. Varsinainen kohderyhmä, vähän liikkuvat espoolaiset ikäihmiset, jotka hyötyisivät erityisesti toimintakykyään parantavasta lihasvoimaharjoittelusta, eivät ole klubeja juurikaan löytäneet. Jos ikäihmisten tietoisuutta klubeista saataisiin lisättyä ja heidän määränsä klubeilla lisääntyisi huomattavasti nykyisestä määrästä, tilat kävisivät ahtaiksi. Tällöin olisi todellista tarvetta lisätä Sporttiklubien kokoontumiskertoja tai pidentää niiden kokoontumisaikoja viikossa. Tällöin myös ohjaajaresurssi kysymykset nousisivat esiin.

Mahdollisuudet sisällyttää klubien toimintaan entistä enemmän erilaista liikunnallista toimintaa vaihtelevat eri klubipaikkojen kesken. Pääosassa on kuntosali toiminta, johon jokainen näistä paikoista soveltuu hyvin. Muuta toimintaa järjestetään paikkakohtaisesti kunkin liikuntapaikan tarjoamien mahdollisuuksien, liikunnanohjaajan ja opiskelijan aktiivisuuden mukaan. Opiskelijoiden vetämät lyhyet vinkkivartit tuovat toivottua liikunnallista vaihtelua kuhunkin klubiin. Tämä toiminta olisi saatava säännöllisemmäksi jokaisessa paikassa niin, että opiskelijan ollessa estynyt tuleman paikalle hän hankkii siihen toisen opiskelijan, joka ohjaa vinkkivartin. Klubeilla vuorottelee samanaikaisesti 2-4 opiskelijaa jokaisessa paikassa, paitsi Kalajärvellä, jossa opiskelijat eivät käy sen syrjäisen sijainnin ja hankalien liikenneyhteyksien vuoksi. Kalajärvellä liikunnanohjaaja vastaa myös vinkkivarteista.

Toimintaan on pyritty tuomaan lisää tavoitteellisuutta ja määrätietoisuutta yrittämällä vakiinnuttaa toimintakykytestauksien tekeminen kolme kertaa syys- ja kevätkauden aikana tapahtuviksi. Testaus on opiskelijoiden vastuulla. He tuovat mukanaan ja käyttävät Laurean ammattikorkeakoulun omistamia mittausvälineitä, kuten puristusvoima-, tasapaino- ja kehonkoostumusmittareita. Testaus on osa heidän opintojaan. Käytäntö on kuitenkin osoittanut, että testauksia ei ole pystytty tekemään niin säännöllisesti kuin on olisi ollut tarkoitus, opiskelijan ollessa estynyt tulemaan paikalle tai mittauslaitteet eivät ole olleet käytettävissä. Testausta voitaisiin säännöllistää niin, että otettaisiin enemmän käyttöön kenttätesteinä vähällä välineistöllä tehtäviä ikääntyneiden toimintakykytestejä. Koulutettaisiin myös liikunnanohjaajat, jotka näitä teste-

jä eivät ole tehneet, niitä tekemään. Näin ainakin joitakin testauksia voitaisiin tehdä säännöllisesti ja saatujen tulosten perusteella klubilainen voisi seurata oman toimintakyvyn kehittymistä niin halutessaan.

Ohjaajien mielipiteissä tärkeimmäksi kehittämiskohteeksi nähtiin tiedottamisen tehostaminen Sporttiklubeista. Espoon kaupungin liikuntapalvelun ohjatunliikunnan yksikön tulisi entistä enemmän miettiä keinoja, joilla tietoisuutta ilmaisesta Sporttikortista ja Sporttiklubeista saataisiin vietyä enemmän niitä todella tarvitseville ikäihmisille. Liikuntapalvelu tiedottaa erilaisista liikunnallisista tapahtumista ja toiminnoista omilla ilmoitustauluilla liikuntapaikoilla, internetissä, ohjatun liikunnan oppaassa, kirjastoissa, yhteispalvelupisteissä, palvelukeskuksissa, terveysasemilla ja erilaisissa tapahtumissa, siis monissa eri paikoissa. Tiedotus näyttää kuitenkin saavuttavan vain ne ihmiset, jotka käyvät näissä paikoissa ja jotka ovat niistä tottuneet tietoa hankkimaan. Lisäksi liikuntasuunnittelijat sekä liikunnanohjaajat vierailevat pyynnöstä erilaisten eläkeläiskerhojen ja -yhdistysten tapaamisissa kertomassa Espoon liikuntamahdollisuuksista ja ohjaavat samalla pienen liikuntatuokion. Näitä vierailuja tehdään vuosittain paljon samoihin kerhoihin. Tällaisia vierailuja pitäisi tehdä myös liikuntapalvelun aloitteesta, jolloin liikuntaneuvontaa voitaisiin tietoisesti kohdistaa enemmän niihin ikäihmisiin, kerhoihin ja yhdistyksiin, joiden liikuntamahdollisuuksien tietoudessa arvellaan olevan puutteita. Kaupungin tulisi voida panostaa tiedottamista myös jokaiseen kotiin jaetuissa espoolaisissa lehdissä, vaikka harvemmin mutta säännöllisesti.

Vaikka Sporttiklubeja onkin eri puolilla Espoota, saattaa joidenkin ikäihmisten matka niille olla kuitenkin liian pitkä tai muuten hankala. Joillekin Espoon palvelutaloille on hankittu muutamia peruskuntosalilaitteita palvelutaloilla asuvien tai niissä vierailevien käyttöön Espoon liikuntavision mukaisesti ajatuksella, että liikuntatila on lähellä ja esteetön sekä mahdollisimman monen saavutettavissa. Soukan ja Keski-Espoon palvelutaloilla toimii jo kolmatta vuotta palvelutalon henkilökunnan ylläpitämä Sporttiklubi –toiminta. Tätä toimintaa voitaisiin yrittää laajentaa muillekin palvelutaloille, joissa kuntosalilaitteet ovat melko vähällä käytöllä. Voitaisiko niihinkin laajentaa Sporttiklubi –toimintaa, vaikka vähän suppeammassa muodossa? Miten toiminta onnistuisi esimerkiksi vertaisohjaajan voimin, joita kaupungin liikunnanohjaajat auttaisivat alkuun ja kävisivät sen jälkeen esimerkiksi kerran kuukaudessa auttamassa ja tukemassa. Näin palvelutalojen kuntosalilaitteista pääsisivät hyötymään niiden lähistöllä asuvat sekä päivätoiminnassa mukana olevat ikäihmiset.

11.4 Luotettavuus

Tämän tutkimuksen vastausprosentti 81 % oli hyvä, joskaan kyselyä ei järjestetty Soukan ja Keski-Espoon palvelutalojen sporttiklubilaisille, mikä vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen kaikkiin sporttiklubilaisiin. Liikunta-aktiivisuusosion erilainen ja osittain vaillinainen kysymysten asettelu valtakunnallisten ja kansainvälisten terveysliikunnan kyselyiden kanssa vaikeutti tulosten vertailua. Kysymyksessä numero neljä, kysyttäessä tavallisinta liikunnan muotoa, monet laittoivat useamman harrastamansa liikunnan muodon, joten tämä vaikutti vastausten tulkin-
taan. Tässä tutkimuksessa ei selvitetty erikseen, kuinka monta kuukautta tai kertaa klubilainen on käynyt klubilla, kun hän ilmoitti käyneensä siellä alle tai yli vuoden. Tämän vuoksi tuloksista ei voida päätellä tarkempaa ajallista erittelyä.

Kyselyn pitkä vastausaika johtui siitä, että monilla ikäihmisillä ei ollut silmälaseja mukana Sporttiklubilla ja kyselyn täyttäminen paikanpäällä olisi näin ollut hankalaa. Jotta mahdollisimman moni halukas sai osallistua kyselyyn, kyselykaavakkeen sai viedä kotiin ja palauttaa seuraavalla kerralla. Tutkimusaineisto käsiteltiin niin, että vastaajan henkilöllisyys ei tullut ilmi missään vaiheessa kyselytutkimusta eikä haastattelua.

11.5 Tulevaisuus

Espoon liikuntapalveluiden ohjatussa liikunnassa ovat mukana vuodesta toiseen samat liikunnallisesti aktiiviset ihmiset ja he vuorollaan täyttäessään 68 vuotta tulevat ilmaisen Sporttikortin piiriin. Uusia liikunnallisia, vähän liikkuvia tai kokonaan liikkumattomia ikäihmisiä tulee mukaan liikuntapalveluiden liikuntaan vain muutamia henkilöitä vuodessa. Sama suuntaus on ollut nähtävillä myös Sporttiklubeilla. Hienoa, että aktiiviset jaksavat liikkua ja osallistua, mutta huolestuttavaa on samalla se, että terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia on niin vaikea saada mukaan hyvään ja osaavaan ohjaukseen.

Tiedotuksen lisääminen on merkittävin ja haastavin tekijä Sporttiklubien kehittämisen kannalta. Kaikenlaisia toimenpiteitä sen kehittämiseksi tulee ideoida. Liikuntapalvelun henkilökunnan tehtävänä olisi työaikojen puitteissa lisätä liikuntaneuvontaa vierailemalla uusissa ja erilaisissa ikäihmisten kerhoissa kertomassa näitä ihmisiä lähinnä olevista Sporttiklubeista, maksuttomasta Sporttikortista ja liikunnasta yleensä. Palvelutaloihin ja –keskuksiin viriteltäisiin pienimuotoisempia Sporttiklubeja, jotka lisäävät alueen ikäihmisten liikkumismahdollisuuksia. Mietitään mahdollisuuksia tiedottaa maksuttomasta ikäihmisten liikuntaedusta kaikkien kotiin jaettavissa

espoolaisissa lehdissä sekä vakiinnutetaan vinkkivartit ja toimintakykytestaukset osaksi säännöllistä Sporttiklubi –toimintaa.

Sporttikortti on nyt käytössä jo viidettä vuotta, joten jatkotutkimuksena tulisi selvittää, miten ilmainen 68+ Sporttikortti on vaikuttanut Espoon terveystalveluiden kustannuksiin yli 68-vuotiaiden ikäryhmissä. Maksuttoman Sporttikortin perimmäisenä tavoitteena on ollut näiden kustannusten vähentäminen. Jatkotutkimuksena tulisi tehdä laajempi Espoon ikäihmisiä koskeva liikunta-aktiivisuuskysely, jossa myös selvittäisiin heidän tietoisuutensa maksuttomasta 68+ Sporttikortista. Maahanmuuttajien määrä lisääntyy jatkuvasti Espoossa. Vuonna 2009 ulkomaalaisten osuus Espoon väestöstä oli 6,3 %. (Espoon väestörakenne 2009/2010, 9.) Voitaisiin selvittää iäkkäiden espoolaisten maahanmuuttajien liikunta-aktiivisuutta ja tietoisuutta Espoon kaupungin liikuntamahdollisuuksista ja maksuttomasta 68+ Sporttikortista. Liikuntatalvelun tehtävänä on suunnitella kohdennettuja ohjaustoimia juuri sinne, missä niitä eniten kaivattaisiin.

Lähteet

Berg, T. 2001. Ikääntyvien kuntosaliharjoittelu. Ikääntyneet ihmiset arvoonsa. Teoksessa Suominen, M., Kannus, P., Käyhty, M., Ahvo, L., Rahikainen, M-L., Kaikkonen, H., Timonen, L., Koivula, M., Berg, T., Salmelin, M. & Jalkanen-Mayer, A. (toim.). Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky, s. 271-286. Gummerus. Jyväskylä.

Espoon Ikääntymispoliittinen ohjelma. 2009. Espoon kaupunki. Sosiaali- ja terveystoimen julkaisusarja. 2/2009.

Espoon kaupunki. 2009. Toimialat ja yksiköt. Luettavissa:
<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;11869;39339>. Luettu 7.11.2010.

Espoon kaupunki. 2010a. Tietoa kaupungista. Luettavissa:
<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11894;1033>. Luettu 6.11.2010.

Espoon kaupunki. 2010b. Kaupunkikeskukset. Luettavissa:
<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11894;11896>. Luettu 6.11.2010.

Espoon kaupunki. 2010c. Hallinto ja päätöksenteko. Luettavissa:
<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;11869;549>. Luettu 6.11.2010.

Espoon kaupunki 2010d. Espoon kaupungin liikuntapalveluiden tulosityksikön toimintaohje. Luettavissa:
<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;11869;549;585;650>. Luettu 6.12.2010.

Espoon kaupunki 2010e. Espoo visio, toimintatapa ja arvot sekä strategia. Luettavissa:
<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;11869;142>. Luettu 6.12.2010.

Espoon kaupunki 2010f. 68+ Sporttikortti. Luettavissa:
<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;15440;16079;63122;63126>. Luettu 6.12.2010.

Espoon kaupunki 2010g. Espoon liikuntapoliittinen ohjelma. Luettavissa:
<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;15440>. Luettu 11.12.2010.

Espoon kaupunki 2010h. Holthoer, A. 2002. Espoon liikuntavisio. Useammat. Useammin. Luettavissa:

<http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;15440;15445>. Luettu 15.12.2010.

Espoon kaupunki liikuntatoimi. Vuosikertomus 2007.

Espoon kaupunki liikuntapalvelut. Vuosikertomus 2009.

Jordan M. 2009. 68+ Sporttikortin lunastaneiden espoolaisten ikääntyneiden liikunta-aktiivisuus. Luettavissa: <https://publications.theseus.fi/handle/10024/4945>. Luettu 11.12.2010.

Heikkinen, E. 2005. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 186-190. 3. uudistettu painos. Duodecim. Helsinki.

Hirvensalo, E., Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen, E. 2008. Liikunta. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia, s. 458-465. Otava. Keuruu.

Hirvensalo, M. 2008. Iäkäs henkilö liikunnan harrastajana. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.). Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä, s. 59-67. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Puna-Musta Oy. Jyväskylä.

Hirvensalo, M., Huovinen, P., Kannas, S., Parkatti, T. & Äijö, M. 2003. Liikunta iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämässä. Teoksessa Hietanen, A. & Lyyra, T-M. (toim.). Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen, s. 74. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2003:2. Edita Prima Oy. Helsinki.

Kallinen, M. 2008. Kestävyys. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia, s. 120-127. Otava. Keuruu.

Kannus, P. 2005. Osteoporoosi, kaatumiset ja murtumat. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 297-302. 3. painos. Duodecim. Helsinki.

Kansallinen liikuntatutkimus, senioriliikunta. 2009-2010. Suomen Kuntourheiluliiton, Suomen Liikunta ja Urheilun, Kuntoliikuntaliiton, Nuoren Suomen, Suomen Olympiakomitean ja Helsingin kaupungin teettämä tutkimus TNS Gallup Oy:llä. Luettavissa:

http://www.slu.fi/materiaalit/julkaisut_ja_oppaat/kansallinen-liikuntatutkimus/. Luettu 15.1.2011.

Karvinen, E. 2006. Lisää laatua liikuntaa. Teoksessa Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.). Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu, s. 10-12. Ikäinstituutti. Helsinki.

Karvinen, E. 2006. Oppia ikä kaikki. Teoksessa Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.). Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu, s. 16-17. Ikäinstituutti. Helsinki.

Koivula, M. & Räsänen, J. 2006. Vastuksesta voimaa. Teoksessa Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.). Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu, s. 24-29. Ikäinstituutti. Helsinki.

Koskinen, S., Nieminen, M., Martelin, T. & Sihvonen, A-P. 2008. Väestön määrän ja rakenteen kehitys. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia, s. 28- 32. Otava. Keuruu.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita Prima Oy. Helsinki.

Laitinen, E., Helakorpi, S. & Uutela, A. 2009. Eläkeläisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2009 ja niiden muutokset 1993-2009. Terveys ja hyvinvoinnin laitos.

Luettavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/12023db0-7521-4e22-a80c-cb1dbb27b55a>.

Luettu: 6.2.2011.

Laukkanen, P. 2008. Toimintakyky ja ikääntyminen-käsitteestä ja viitekehuksesta päivittäistoinnista selviytymisen arviointiin. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia, s. 261-274. Otava. Keuruu.

Leinonen, R. & Havas, E. (toim.). 2008. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. PunaMusta Oy. Jyväskylä.

Liikuntalaki 18.12.1998/1054. Luettavissa <http://www.finlex.fi>. Luettu 23.2.2011.

Luoto, R. 1992. Espoo - kaupunki meren rannalla, s. 10-11. IS-paino. Iisalmi.

Majamaa, K. 2008. Solun vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia, s. 322-325. Otava. Keuruu.

Miettinen, M. 2008. Valtakunnalliset linjaukset ja toimenpiteet ikääntyneiden ja iäkkäiden terveysliikunnassa. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.). Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä, s.14-19. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. PunaMusta Oy. Jyväskylä.

Mikama, V. 2011. Ohjatun liikunnan päällikkö. Espoon kaupungin liikuntapalvelut. Haastattelu 17.1.2011.

Munter, A. 2010. Espoon väestörakenne 2009/2010. Tietoisku 5/2010. Keskushallinto, kehittämis- ja tutkimusyksikkö.

Pajala, S., Sihvonen, S. & Era, P. 2008. Asennonhallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia, s. 136-143. Otava. Keuruu.

Paronen, O. & Nupponen, R. 2005. Terveyden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta, s. 206-215. Gummerus. Jyväskylä

Physical Activity Guidelines for Americans. 2008. U.S. Department on Health and Human services. Luettavissa: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>. Luettu 20.1.2011.

Pitkälä, K. 2008. Edistääkö fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden toimintakykyä. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.). Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä, s.138-145. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. PunaMusta Oy. Jyväskylä.

- Pitkänen, T. 2006/2008. Tavoitteena tasapaino. Teoksessa Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.). Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu, s. 34-43. Ikäinstituutti. Helsinki.
- Portin, P. 2008. Vanheneminen biologisena ilmiönä. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia, s. 312-321. Otava. Keuruu.
- Rantanen, T. 2008. Perimä ja ympäristötekijät eliniän ja toimintakyvyn selittäjinä. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia, s. 326-332. Otava. Keuruu.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Gummerus. Jyväskylä.
- Ruotsalainen, P. 2009. Liikuntakysely Lappeenrannan aikuisväestölle. Opinnäytetyö. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma, monimuoto. Haaga-Helian ammattikorkeakoulu. Vierumäki.
- Salminen, U. & Karvinen, E. (toim.). 2006. Voimaa ja varmuutta itsenäiseen elämään. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu, s. 8-9. Ikäinstituutti. Helsinki.
- Senioriliikuntatutkimus, aikuiset 66-79vuotiaat. 2007-2008. Suomen Kuntourheiluliiton ja Suomen Liikunnan TNS: Gallup Oy:llä teettämä tutkimus. Luettavissa: <https://slu-fi.directo.fi/@Bin/452999/Senioriliikuntatutkimus-2008-yhteenvedo.pdf>. Luettu 19.12.2010.
- Sihvonen, A-P., Martelin, T., Koskinen, S., Sainio, P. & Aromaa, A. 2008. Sairastavuus ja toimintakykyinen elinaika. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia, s. 61-62. Otava. Keuruu.
- Sipilä, S. 2008. Liikunta ja lihasvoima. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.). Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä, s. 90-95. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. PunaMusta Oy. Jyväskylä.
- Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2008. Lihasvoima. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia, s. 107-119. Otava. Keuruu.

Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö. 2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun liikunnan laatusuositukses, s. 13. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. Helsinki. Luettavissa: <http://www.stm.fi/julkaisut/nauta/julkaisu/1057649>. Luettu 26.8.2010.

Taipale, N. 2010. Liikuntasihteri. Espoon kaupungin liikuntapalvelut. Sähköposti 27.12.2010.

Tilvis, R. 2010. Vanhenemisen tutkimukset. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. Geriatria, s. 12-18. 2. uudistettu painos. Duodecim. Helsinki.

UKK-instituutti. 2009. Liikuntapiirakka. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Sivua muokattu 4.1.2011. Luettu 20.1.2011.

UKK- instituutti. 2010.

Luettavissa: [www.ukkinstituutti.fi/tietoa/terveysliikunnasta/liikunnan vaikutukset/liikunta ja iän tuomat muutokset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa/terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_ja_iaan_tuomat_muutokset). Sivut päivitetty 21.4.2010. Luettu 3.8.2010.

Vuori, I. 2005. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta, s. 171-183. Gummerus. Jyväskylä.

Wallin, S. 2008. Iäkkäiden liikunnan järjestämisen vastuut. Teoksessa Leinonen, R. & Havas, E. (toim.). Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä, s.10-11. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Puna-Musta Oy. Jyväskylä.

WHO:s recommendation for physical activity. Luettavissa:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html. Luettu 20.1.2011.

Yletyinen, E. 2010. Seniori- ja erityisryhmien liikunnan suunnittelija. Espoon kaupungin liikuntapalvelut. Haastattelu 14.12.2010.

Liitteet

Liite 1. Espoon liikuntapalveluiden organisaatio (Taipale, 2010).

Liikuntapalvelut Liikuntajohtaja * tiedotus * hankesuunnittelu * kehittäminen *			
Liikuntatilat	Liikuntatilojen varaukset ja seuratoiminta	Ohjattu liikunta	Ulkoilu
Apulaisliikuntajohtaja	Liikuntapäällikkö	Liikuntapäällikkö	Ulkoilupäällikkö
Liikuntapaikkojen yllä- ja kunnossapito <ul style="list-style-type: none"> • uimahallit • urheiluhallit • jäähallit • urheilupuistot • pallo- ja jääkentät Henkilöstö: Liikuntapaikkapäällikkö 2 kenttäpäällikköä Aluetyönjohtaja Kunnossapitorakennusmestari 9 liikuntapaikkamestaria 60 liikuntapaikanhoitajaa	Tilavaraukset Koulujen iltavaltuut Avustukset <ul style="list-style-type: none"> • perusavustukset • kohdeavustukset • stipendit Seuratoiminta Henkilöstö: Tietoliikenneyhteyspäällikkö 4 tilavaraussihteerä 18 iltakäytönvalvojaa	Liikunnanohjaus <ul style="list-style-type: none"> • lapset ja nuoret • aikuiset • seniorit • erityisryhmät • työpaikkaliikunta Uinninopetus • alakoulujen uinninopetus • muu uinninopetus Henkilöstö: 4 liikuntasuunnittelijaa: 12 liikunnanohjaajaa	Mannerulkoilu <ul style="list-style-type: none"> • ulkoilualueet ja -reitit • hiihtoladut • uimarannat Merialueet <ul style="list-style-type: none"> • ulkoilualueet ja -saaret • uimarannat • venesatamat ja -väylät • kalastus • Ulkoilualueiden kunnossapito Henkilöstö: Liikuntasuunnittelija Venesatamamestari Tilavaraussihteerä Aluetyönjohtaja 8 mannerulkoilun työntekijää 9 merellisen yksikön työntekijää

Liite 2

Sporttiklubi 68 + liikunta-aktiivisuuskysely

numero _____

Ympyröikää mielestänne parhaiten kuvaama vaihtoehto. Yksi ympyrä/kysymys, ellei toisin mainita. Merkatkaa luku kysymykseen numero 2.

1. Sukupuoli

- 1 Mies
- 2 Nainen

2. Minkä ikäinen olette? _____ vuotta

3. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa puoli tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästytte ja hikoilette?

- 1 Päivittäin
- 2. 4 - 6 kertaa viikossa
- 3. 2 - 3 kertaa viikossa
- 4. Kerran viikossa
- 5. 2 - 3 kertaa kuukaudessa
- 6. Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin

4. Mikä on Teidän tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto?

- 1. Sauvakävely / kävely
- 2. Pyöräily
- 3. Uinti
- 4. Vesivoimistelu / vesijuoksu
- 5. Jumppa / tanssi
- 6. Kuntosali
- 7. Jokin muu, mikä? _____

5. Arvioikaa asteikolla 1 - 10 tämänhetkinen fyysinen kuntonne.
Numero 0 huonoin mahdollinen, 10 paras mahdollinen.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10
Huonoin
mahdollinen
fyysinen kunto
Paras
mahdollinen
fyysinen kunto

6. Millä sporttiklubilla pääsääntöisesti käytte?

1. Leppävaara
2. Lähderanta
3. Keski-Espoo
4. Kalajärvi
5. Tapiola
6. Espoonlahti
7. Olari

7. Kuinka kauan olette käyneet sporttiklubilla ?

- 1 Alle vuoden
- 2 Yli vuoden

8. Arvioikaa asteikolla 1 - 6 kuinka tärkeänä pidätte sporttiklubitoimintaa oman liikuntanne kannalta?

Numero 1 erittäin tärkeää, numero 6 vähiten tärkeää.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Erittäin
tärkeä
Ei lainkaan
tärkeä En osaa sanoa

9. Arvioikaa asteikolla 1 - 6 kuinka tyytyväinen olette seuraaviin tekijöihin **tämän hetkissä** sporttiklubi toiminnassa Espoossa?

Numero 1 erittäin tyytyväinen, numero 6 erittäin tyytymätön

	Erittäin tyytyväinen						Erittäin tyytymätön	En osaa sanoa
a. Tiloihin.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7	
b. Salin.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7	
välineisiin								
c. Saamaanne.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7	
ohjaukseen								
d. Sporttiklubin.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7	
sisältöön								
e. Saamaanne.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7	
palveluun								
liikuntapaikalla								
f. Johonkin muuhun, mihin? _____								

10. Arvioikaa asteikolla 1 - 6 seuraavien tekijöiden merkitystä sillä perusteella, miten paljon niillä on merkitystä Teidän sporttiklubille tulemiseen.

Numero 1 erittäin paljon merkitystä, numero 6 ei yhtään merkitystä.

	Erittäin paljon merkitystä						Ei yhtään merkitystä	En osaa sanoa
a. Oman toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen...	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7	
b. Sporttiklubi on ilmainen.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7	
c. Sosiaaliset kontaktit.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7	
ryhmässä								
d. Sporttiklubin sijainti.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7	
e. Ohjauksen merkitys.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7	
ohjaajan läsnäolo								
f. Sporttiklubille ei tarvitse.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7	
ilmoittautua								
g. Jokin muu tärkeä tekijä, mikä? _____								

11. Arviokaa asteikolla 1 -6 seuraavien tekijöiden merkitystä sillä perusteella, millä tavoin toivoisitte sporttiklubitoiminnan mahdollisesti **kehittyvän jatkossa**.
Numero 1 erittäin paljon merkitystä, numero 6 ei yhtään merkitystä.

	Erittäin paljon merkitystä			Ei yhtään merkitystä	En osaa sanoa
a. Lisää kokoontumiskertoja.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....6.....7
viikossa					
b. Monipuolisempaa liikuntaa.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....6.....7
c. Parempaa tiedotusta.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....6.....7
sporttiklubitoiminnasta					
d. Lisää sporttiklubeja.....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....6.....7
Espooseen					
d. Jotakin muuta? _____					

Kiitos vastauksestanne!

Liite 3.

Saatekirje liikunta-aktiivisuuskyselyyn

TUTKIMUS SPORTTIKLUBI 68+ ASIAKKAIDEN LIIKUNTA- AKTIIVISUUDESTA SEKÄ HEIDÄN MIELIPITEISTÄ SPORTTIKLUBIEN KEHITTÄMISESTÄ JATKOSSA

Hyvä sporttiklubilainen,

Suoritan Haaga - Helian ammattikorkeakoulussa, Suomen Urheiluopiston Vierumäen yksikössä, liikunnanohjaajan AMK -tutkintoa aikuisten linjalla. Opiskeluni päättyy keväällä 2011.

Opintoihini kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Aiheenani on "Espoolaisten 68+ Sporttiklubilaisten liikunta-aktiivisuuden kartoittaminen sekä Sporttiklubien kehittäminen jatkossa".

Vastaamalla kysymyksiin autatte tutkimukseni onnistumiseen. Samalla mahdollistatte mielipiteenne huomioon otamisen Sporttiklubien kehittämiselle jatkossa. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja henkilöllisyytenne ei tule esille missään vaiheessa.

Pyydän Teitä vastaamaan kysymyksiin ympäröimällä vaihtoehtoista eniten mielipiteitänne kuvaavan määritteen sekä merkitsemään vastauksenne numerona kysymykseen numero kaksi. Voitte myös kirjoittaa omia mielipiteitänne sanallisesti niille varatuille paikoille. Täyttäkää kysely paikan päällä Sporttiklubilla ja palauttakaa kysely liikunnanohjaajalle.

Yhteistyöstä kiittäen

Mirja Taavila

Tiedustelut:

Mirja Taavila

työ 09-816 52104

mirja.taavila@espoo.fi

Liite 4

Haastattelukysymykset

1. Mikä on käsityksesi mukaan Sporttiklubien tehtävä/merkitys ?
2. Miten nykyiset 68+ Sporttiklubit toimivat mielestäsi Espoossa ?
3. Mitä kehitettävää tai parannettavaa Sporttiklubeissa mielestäsi olisi?

Liite 5

68+ sporttiklubilaisten liikunta-aktiivisuus viikossa eri Sporttiklubeilla (%)

	Päivittäin	4-6 krt./vko	2-3 krt./vko	1 krt./vko	2-3 krt./kk	Harvemmin
Leppävaara n=19 74v. \pm 4,46	26	32	42	0	0	0
Lähderranta n=7 72v. \pm 4,16	29	29	43	0	0	0
Keski-Espoo n=16 72v. \pm 3,31	6	31	62	0	0	0
Kalajärvi n=19 73v. \pm 6,90	16	37	37	5	0	0
Tapiola n=19 74v. \pm 3,75	16	32	47	0	5	0
Espoonlahti n=22 71v. \pm 3,29	14	9	68	4	0	0
Olari n=15 74v. \pm 5,33	7	27	67	0	0	0

Liite 6

Harrastetuimmat liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden muodot (n=122)

laji	f	kaikki %	mies % n=55	nainen % n=67
kuntosali	84	69	60	81
sauvakävely	79	65	49	78
jumppa	37	30	27	33
pyöräily	29	24	27	21
vesijumppa	24	20	15	24
uinti	23	19	24	15
puutarhatyöt	7	6	45	4
hiihto	5	4	4	3
hölkkä/juoksu	2	2	4	0
lentopallo	2	2	4	0
tennis	2	2	2	1
asahi	1	1	0	1
hyötykävely	1	1	0	1
hyötyliikunta	1	1	0	1
koripallo	1	1	2	0
kotityöt	1	1	0	1
melonta	1	1	1	0
lumityöt	1	1	2	0
rullaluistelu	1	1	2	0
tanhu	1	1	0	1

Liite 7

Kaikki liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muodot eri Sporttiklubeilla (%)

	Leppävaara n=19	Lähderranta n=7	Keski- Espoo n=16	Kalajärvi n=19	Tapiola n=19	Espoon- lahti n=22	Olari n=15
kuntosali	68	43	69	79	63	68	73
sauvakävely	63	86	69	47	74	32	73
jumppa	26	29	26	26	32	27	27
uinti	42	0	12	16	26	18	0
vesivoimistelu	26	0	25	16	21	32	7
pyöräily	5	0	12	37	37	27	33
puutarhatyöt	5	14	0	0	0	0	7
tanhu	5	0	0	0	0	0	0
koripallo	5	0	0	0	0	0	0
hyötykävely	0	14	0	0	0	0	7
asahi	0	0	6	0	0	0	0
hiihto	0	0	6	5	10	4	0
pihatyöt	0	0	12	5	0	0	7
lumityöt	0	0	6	0	0	0	0
lentopallo	0	0	0	5	5	0	0
rullaluistelu	0	0	0	0	5	0	0
golf	0	0	0	0	5	0	0
tennis	0	0	0	0	5	0	7
juoksu/hölkä	0	0	0	0	0	9	0